5 INGRÉDIENTS

15 MINUTES

Le magazine de la cuisine simple et rapide

ENFIN, LE 1er BBQ DE L'ANNÉE !

90 recettes pour en profiter pleinement

OMG !

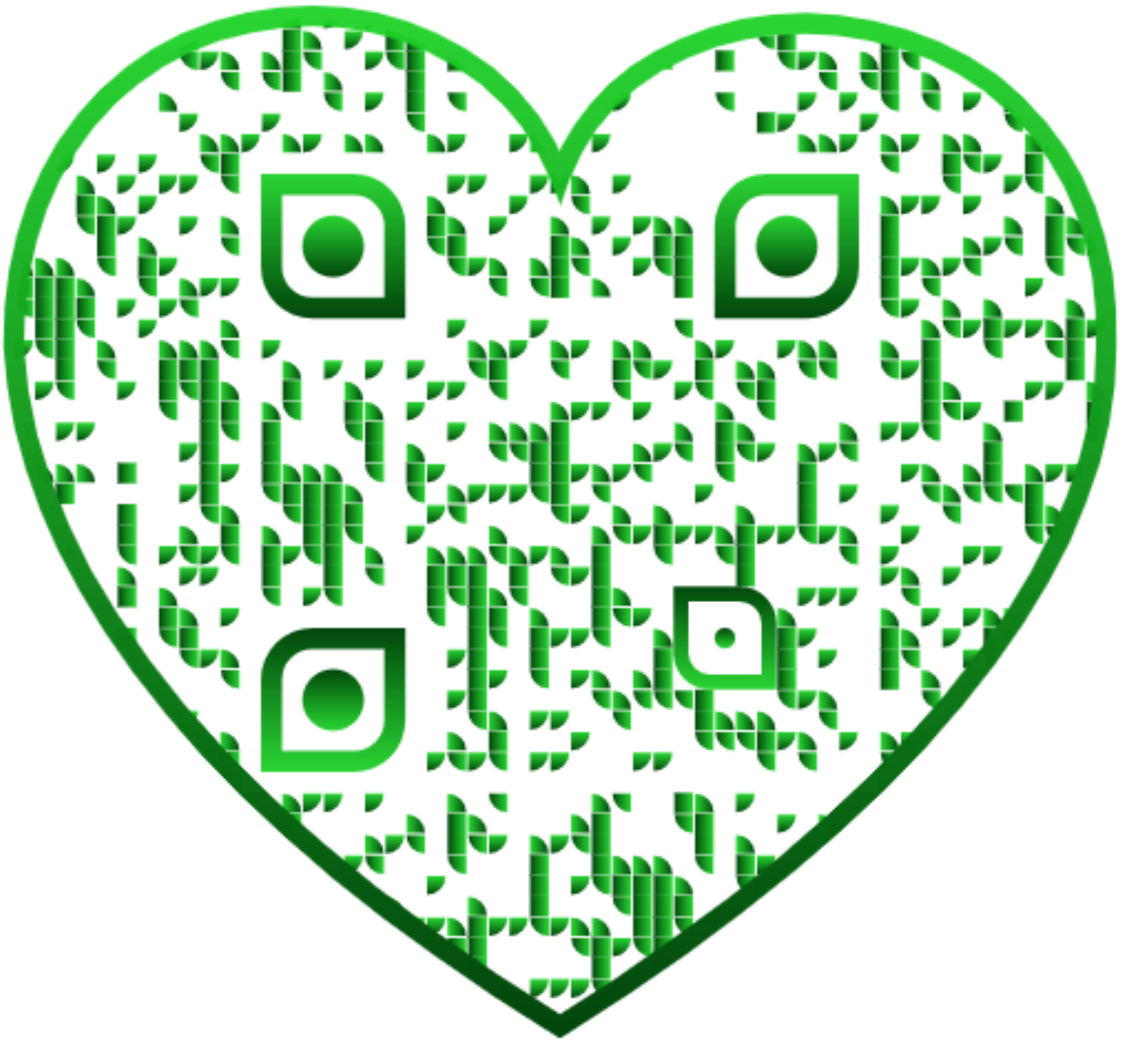
Un shish taouk maison

On cuisine le jambon de mille et une façons

On raffole des patates ! 5 accompagnements vraiment *cool* !

Nos idées surprenantes à saveur de cheeseburger

DES GRILLADES TENDRES ET SAVOUREUSES SUR LE BBQ ET AU FOUR



OXO tot

MÊME DESIGN INTELLIGENT,

NOUVELLES COULEURS SUBLIMES

4_102149673

DES SOLUTIONS PRATIQUES POUR RELEVER AVEC STYLE LES DÉFIS DE LA PARENTALITÉ AU QUOTIDIEN.

DES PRODUITS ADAPTÉS AUX PETITES MAINS DE BÉBÉ.
UN CONFORT ET UNE SÉCURITÉ ASSURÉS.

Pierre Belvédère

OXO

Sommaire

6 Dans ma cuisine

8 Quoi de neuf ?

11 Des grillades tendres et savoureuses sur le BBQ et au four

Qu'est-ce qu'on mange cette semaine ?

22 Semaine 1

28 Semaine 2

34 Semaine 3

40 Semaine 4

47 Weekend fête des Mères en 5-15

55 Le barbecue à l'honneur avec le Maître Fumeur

60 On raffole des patates ! 5 accompagnements vraiment *cool* !

67 Salades printanières

RECETTE DE LA PAGE COUVERTURE :
Shish taouk maison, page 106

STYLISME :
Laurie Collin

PHOTO :
Rémy Germain

71 **Œufs réinventés pour le brunch !**

76 **Nos idées surprenantes à saveur de cheeseburger**

85 **Pratiques tout-en-un à savourer !**

88 **Crème fouettée et fruits : le duo parfait pour des desserts divins**

99 ***Batch* de bouffe**
On congèle les meilleures viandes pour le BBQ

106 **100 % *foodie***

114 **SOS soupers**
On cuisine le jambon de mille et une façons

121 **Un apéro sucré-salé pour maman**

124 **À la mijoteuse**
Nos soupers infaillibles à la mijoteuse

129 **Index des recettes**

130 **Trop *cool* !**
Whippet maison

Dans ma cuisine

Par Anne-Marie Favreau, rédactrice en chef
afavreau@pratico-pratiques.com

On va se le dire, le premier barbecue de l'année est toujours un moment un peu excitant. Il représente tout ce que l'on aime : l'été qui arrive, les soupers improvisés autour du barbecue, les soirées à l'extérieur qui s'étirent, etc. J'ai toujours trouvé que le premier steak, la première brochette ou la première papillote sur le barbecue ont un p'tit je ne sais quoi de plus, sûrement parce qu'on les attend si longtemps toute l'année. Dans ce numéro, on plonge directement dans les recettes estivales que l'on aime. Même pas besoin d'avoir un barbecue pour en profiter, on a l'option au four pour les pages 11 à 21.

On raffole des patates !

Connaissez-vous quelqu'un qui n'aime pas les patates ? Moi non, personne ! En frites, en quartiers, en salade ou en gratin, les pommes de terre sont l'accompagnement idéal pour tellement de mets qu'il est impossible d'y résister. Si mon conjoint le pouvait, il en mangerait du matin au soir, et ce, sans se tanner. Donc, pour toutes les personnes qui, comme lui, raffolent des patates, on vous propose un dossier très *cool* à essayer cet été !

OMG ! Vous allez adorer nos Whippet maison vraiment faciles à cuisiner *à la page 130.*

Dans un bol, mélanger 125 ml (½ tasse) de mayonnaise avec 125 ml (½ tasse) de crème sure, 15 ml (1 c. à soupe) de miel, 10 ml (2 c. à thé) de sambal oelek, 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail et 2 oignons verts hachés. Servir avec les satays.

Satays de bœuf, miel et coriandre

Marinage : 8 heures • Quantité : 4 portions

sans noix | sans gluten | se congèle

1 bifteck de contre-filet de bœuf de 605 g (1 ⅓ lb) et de 3,5 cm à 5 cm (de 1 ½ po à 2 po) d'épaisseur

60 ml (¼ de tasse) de coriandre fraîche hachée

30 ml (2 c. à soupe) de miel

30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya sans gluten

10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame

10 ml (2 c. à thé) de cassonade

5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail

1. Couper le bifteck en tranches minces dans le sens contraire des fibres. Déposer les tranches dans un sac hermétique, puis ajouter le reste des ingrédients et remuer. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner au minimum 8 heures au frais.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

3. Piquer les tranches de bœuf sur des brochettes en les faisant onduler, puis les déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

4. Cuire au four 10 minutes, en retournant les brochettes à mi-cuisson.

Suivez-nous sur Facebook pour voir nos promos et idées de recettes ! facebook.com/magazine515

Éditrice : Caty Bérubé
Directrice création de contenus : Laurence Roy-Tétreault
Chef d'équipe chargées de contenus et assistance : Sophie Côté
Rédactrice en chef : Anne-Marie Favreau
Chargée de contenus : Geneviève Boisvert
Assistante à la production : Sarah Beauregard
Chef d'équipe rédaction et révision : Marie-Christine Bédard
Rédactrices : Josée D'Amour, Sarah Lachance, Marilyn Préfontaine et Raphaële St-Laurent Pelletier.
Réviseures : Dominique Bélanger, Joanie Boutin, Sophie Lamontagne, Émilie Marcotte, Viviane St-Arnaud et Pascale Thibodeau.
Chef du développement créatif, graphisme : Marie-Christine Langlois
Chef d'équipe production graphique : Annie Gauthier
Conceptrices graphiques : Sonia Barbeau, Sheila Basque, Marie-Isabelle Fortin, Marie-Chloë G. Barrette, Karyne Ouellet et Josée Poulin.
Directrice contenus numériques : Mélanie Duguay
Chargées de contenus numériques : Maude Bernier-Ouellet et Valérie Fortin Boily.
Intégrateur Web : Alexandre Morency
Directrice du studio : Christine Morin
Chef d'équipe stylistes et chefs cuisiniers : Alexandra Guévin Thibault
Chefs cuisiniers : Benoit Boudreau (responsable recettes), Vincent Croteau, Richard Houde, Andrée-Ann Lachance, Sophie Lachance et Ariane Leclerc.
Stylistes culinaires : Geneviève Charron, Laurie Collin, Carly Harvey, Emmeryse Michaud, Jade Papillon et Joséphine St-Laurent Pelletier.
Photographes : Jean-Christophe Blanchet, Marie-Laurence Dionne, Michaël Fournier, Rémy Germain, Marie-Ève Lévesque (chef d'équipe) et Thierry Pateau.
Photographe et vidéaste : Tony Davidson
Spécialiste en traitement d'images et calibration photo : Yves Vaillancourt
Collaboratrice : Céline Guérin

VENTES PUBLICITAIRES ET MARKETING
pub@pratico-pratiques.com ou 1 866 882-0091
Directeur ventes et distribution : David Gatteau
Directrice marketing et développement des affaires : Maude Langevin
Coordonnatrice aux ventes : Isabelle Gaudreau
Gestionnaires de comptes – stratégie 360 : Maxim Carrier, Marie-Anne Côté et Marjorie Lajoie (chef d'équipe).
Stratège marketing : Alicia Boulet
Stratège création et image de marque : Claudia Renaud
Conseillère stratégie marketing : Sarah Bérubé
Directrices de comptes : Camille Champagne, Andréanne Fallu, Kristina Pelletier (chef d'équipe) et Sabrina Thomassin.
Conseillères marketing création de contenus : Clody Gosselin et Naomie Sykes.
Conseillère communication, relations publiques et image de marque : Élizabeth Soucy

MISE EN MARCHÉ
Chef d'équipe logistique et entrepôt : Valérie Boivin
Responsable territoire : Lise Fortin
Commis d'entrepôt : Nancy Arteau, Angélique Bertuzzi, Martin Carrier et Normand Simard.
Distribution : Pratico-Pratiques inc. et les Messageries Dynamiques.

ADMINISTRATION
Présidente : Caty Bérubé
Vice-présidente ventes et marketing : Émilie Gagnon
Vice-présidente administration : Alexandra Poiré
Directrice des ressources humaines : Chantal St-Pierre
Technicienne aux ressources humaines : Anne-Sophie Fortin
Adjointe à la comptabilité et à la production : Carole Bélanger
Technicienne comptable – recevables et distribution : Pénélope Langlois
Technicienne comptable : Stéphanie Martel
Adjointe administrative : Josée Lavoie
Impression : TC Interweb Boucherville
Remerciements : Pratico-Pratiques remercie Cuisina (cuisina.ca), Zone (zonemaison.com) et Winners (winners.ca), qui ont aimablement prêté des accessoires pour la réalisation de cette publication.

ABONNEMENTS
Chef d'équipe service à la clientèle et abonnements : Lucie Landry
Agente de service à la clientèle et abonnements : Diane Lévesque
Abonnement (12 numéros du magazine *5-15*) pour 39,95 $ + taxes = 45,93 $
Abonnement (12 numéros du magazine *5-15* + 4 numéros hors-série *5-15*) pour 57,90 $ + taxes = 66,57 $

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.

DÉPÔT LÉGAL : 2e trimestre 2024
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISSN 1923-5038

© Pratico-Pratiques, 2024.
Pratico-Pratiques, filiale de Les Entreprises Pratico C.B. (Québec, Québec)

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, en tout ou en partie, les textes, les illustrations et les photographies de ce magazine.

Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer l'exactitude et la véracité des informations contenues dans cette publication, il est entendu que Pratico-Pratiques ne peut être tenue responsable des erreurs issues de leur utilisation. De plus, il est important de vérifier la liste des ingrédients des produits avec lesquels vous cuisinez afin de vous assurer qu'ils ne contiennent aucun allergène auquel vous ou votre entourage pourriez être sensibles.

7710, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec (QC) G2G 2J5
Tél. : 418 877-0259
Sans frais : 1 866 882-0091
Téléc. : 418 780-1716
www.pratico-pratiques.com
Commentaires et suggestions : info@pratico-pratiques.com

QUOI DE NEUF ?

Quelles nouveautés ont attiré notre attention ce mois-ci ? La réponse se trouve juste ici !

Recherche Marilyn Préfontaine
Texte Josée D'Amour

Ramen miso aux crevettes

Contenant tout le nécessaire pour se créer une délicieuse soupe-repas sur le pouce, le ramen miso aux crevettes surgelé d'Aki Sushi est un produit dépanneur à avoir en tout temps dans le congélateur. Il suffit de faire baigner les différents ingrédients dans le riche bouillon à base de miso pour obtenir un repas savoureux à déguster à toute heure de la journée.

Pour tout savoir : akisushi.ca

Collation croustillante

Voici les nouveaux craquelins Goldfish[MD] Croustillants ! Toujours cuits au four et présentant une texture légère et aérée, ils sont irrésistibles. Ces craquelins offrent une toute nouvelle expérience savoureuse : ils sont plus gros que les Goldfish traditionnels et sont la première collation de la gamme faite avec des pommes de terre. Parfaite pour satisfaire les fringales, cette nouveauté est offerte en trois saveurs inspirées des croustilles, soit crème sure et oignon, cheddar ainsi que sel et vinaigre.

Pour tout savoir : pepperidgefarm.com

INTRIGANTES AILES DE CANARD

Surprenez vos invités en leur servant les ailes de canard Canards du Lac Brome. Offertes en deux saveurs (miel et ail ou BBQ Memphis), elles sont une façon originale de varier le menu. Cuites dans le gras de canard et enrobées d'une délicieuse sauce, elles ajouteront sans aucun doute une touche de chic à vos soirs de match.

Pour tout savoir : canardsdulacbrome.com

Classique allégé

Bonne nouvelle ! Il est maintenant possible de déguster l'incontournable Mott's Clamato en version allégée. Fabriquée avec les mêmes épices que la boisson originale, cette nouvelle option contenant 44 % moins de sodium ne compte que 35 calories par portion.

Pour tout savoir : mottsclamato.ca

Réconfort végane

Véritable souvenir d'enfance, les saucisses sur bâtonnet ne sont toutefois pas ce qu'il y a de plus nutritif. Heureusement, il existe maintenant une intéressante solution de rechange protéinée qui fera le bonheur des petits et des grands ! En effet, les saucisses enrobées végétaliennes de Green Brothers sont parfaites pour régaler toute la famille quand une pointe de nostalgie se fait sentir.

Pour tout savoir : greenbrothers.ca

ABONNEZ-VOUS

et ne manquez plus aucun numéro !

1

ABONNEMENT ANNUEL
12 NUMÉROS POUR

39,95 $
+ taxes

2

ABONNEMENT PAR NUMÉRO POUR

3,99 $ / NUMÉRO
+ taxes

Mettez fin à votre abonnement quand vous voulez !

3 façons de m'abonner :

1 Je fais parvenir le coupon ci-joint rempli à l'adresse suivante :

7710, boulevard Wilfrid-Hamel
Québec (QC) G2G 2J5

2 1 866 882-0091

3 boutique.pratico-pratiques.com

Veuillez prévoir de 6 à 8 semaines avant la réception de votre premier magazine.
Prix en kiosque :
5-15 : 7,99 $ + taxes

PRATICO PRATIQUES

◯ **1.** OUI, je m'abonne au magazine *5-15* (12 numéros) pour **39,95 $** + taxes (abonnement récurrent).

◯ **2.** OUI, je m'abonne au magazine *5-15* par numéro pour **3,99 $** + taxes (par numéro).

Nom :

Adresse :

Ville : Prov. :

Code postal : Tél. :

Courriel :

◯ **Cochez pour recevoir notre infolettre !**

MODE DE PAIEMENT :

1. ANNUEL

◯ **Chèque ou mandat-poste** inclus de 45,93 $ (39,95 $ + taxes pour les résidents du Québec) à l'ordre de Pratico-Pratiques inc.

◯ **VISA** ◯ **MasterCard** ◯ **American Express**

2. PAR NUMÉRO 4,59 $ (3,99 $ + taxes) (CARTE DE CRÉDIT SEULEMENT)

◯ **VISA** ◯ **MasterCard** ◯ **American Express**

Numéro de carte :

Expiration : Code CVC **(obligatoire)** :

Signature **(obligatoire)** :

4_102149673

L'histoire enchantée d'un livre magique

Isabelle Tremblay

Le journal enchanté de Violette

L'aventure d'un livre magique

Prati Cool junior

Roman coécrit par Isabelle Tremblay et deux jeunes amies de 11 ans

Partout en magasin et sur notre boutique en ligne

Des grillades tendres et savoureuses

SUR LE BBQ ET AU FOUR

Filet de porc mariné, poulet juteux et saumon caramélisé : voici quelques exemples de nos recettes savoureuses conçues pour être cuisinées aussi bien sur le barbecue qu'au four, pour des soupers sans pareils !

LE MEILLEUR *filet de porc mariné*

Préparation : 20 minutes • Marinage : 6 heures • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 4 portions

sans lactose | sans noix | sans œuf | se congèle (porc seulement)

PAR PORTION	
Calories	336
Protéines	41 g
M.G.	12 g
Glucides	16 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	52 mg
Sodium	369 mg

680 g (1 ½ lb) de filet de porc

3 demi-poivrons de couleurs variées coupés en cubes

2 petits oignons rouges coupés en quartiers

2 petites courgettes coupées en rondelles

16 tomates cerises

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) d'herbes de Provence

Sel et poivre au goût

Pour la marinade :

80 ml (⅓ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées

60 ml (¼ de tasse) de sauce soya

45 ml (3 c. à soupe) de cassonade

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon

30 ml (2 c. à soupe) de sauce Worcestershire

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe) d'herbes de Provence

1 citron (jus)

1. Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche.

2. Dans un grand sac hermétique, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter le filet de porc dans le sac, puis remuer afin de bien l'enrober de marinade. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner de 6 à 8 heures au frais.

3. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

4. Dans un bol, mélanger les poivrons avec les oignons, les courgettes, les tomates, l'huile et les herbes de Provence. Saler et poivrer. Sur quatre brochettes, piquer les légumes en les faisant alterner.

5. Égoutter le filet de porc et jeter la marinade.

6. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer le filet de porc. Fermer le couvercle et cuire 2 minutes de chaque côté.

7. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer le filet de porc sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 18 minutes.

8. Déposer le filet de porc dans une assiette. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer 5 minutes avant de trancher.

9. Pendant ce temps, sur la grille chaude et huilée du barbecue du côté des brûleurs allumés, déposer les brochettes. Cuire de 4 à 6 minutes, en retournant les brochettes de temps en temps. Retirer les brochettes du barbecue, puis les désassembler.

10. Répartir le filet de porc dans les assiettes. Servir avec les légumes grillés.

Cuisson au four

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Égoutter le filet de porc et jeter la marinade. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer le filet de porc. Cuire au four de 10 à 12 minutes. Ajouter les brochettes de légumes sur la plaque et poursuivre la cuisson au four de 10 à 13 minutes.

PAR PORTION	
Calories	482
Protéines	38 g
M.G.	12 g
Glucides	58 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	81 mg
Sodium	849 mg

HAUTS DE CUISSES
de poulet, sauce BBQ au Dr Pepper

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 35 minutes • Marinage : 4 heures • Quantité : 4 portions

sans lactose | sans noix | sans œuf | se congèle

15 ml (1 c. à soupe) de paprika

15 ml (1 c. à soupe) d'épices barbecue

8 hauts de cuisses de poulet désossés avec peau

Pour la sauce barbecue au Dr Pepper :

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 oignon haché

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

250 ml (1 tasse) de coulis de tomates

250 ml (1 tasse) de boisson gazeuse à la cerise (de type Dr Pepper)

180 ml (¾ de tasse) de cassonade

180 ml (¾ de tasse) de ketchup

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre

15 ml (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire

15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé doux

Sel et poivre au goût

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail 1 minute.

2. Ajouter le reste des ingrédients de la sauce. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 15 à 18 minutes à feu doux-moyen en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la préparation ait réduit de moitié. Retirer du feu.

3. À l'aide du mélangeur à main, mélanger la préparation jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Laisser tiédir.

4. Dans un grand bol, mélanger le paprika avec les épices barbecue. Ajouter les hauts de cuisses et remuer pour bien les enrober du mélange d'épices. Verser la moitié de la sauce barbecue dans le bol et remuer. Réserver le reste de la sauce barbecue au frais. Couvrir le bol et laisser mariner de 4 à 6 heures au frais.

5. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

6. Égoutter les hauts de cuisses et jeter la marinade.

7. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les hauts de cuisses. Fermer le couvercle et cuire 2 minutes de chaque côté.

8. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer les hauts de cuisses sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 18 minutes en badigeonnant les hauts de cuisses du reste de la sauce barbecue de temps en temps, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Cuisson au four

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Égoutter les hauts de cuisses de poulet et jeter la marinade. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les hauts de cuisses. Cuire au four de 20 à 25 minutes en badigeonnant les hauts de cuisses du reste de la sauce barbecue de temps en temps, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

FAJITAS TEX-MEX
à la bavette de bœuf

Préparation : 25 minutes • Marinage : 6 heures • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | sans œuf | se congèle (bavettes seulement)

PAR PORTION	
Calories	695
Protéines	50 g
M.G.	34 g
Glucides	49 g
Fibres	6 g
Fer	7 mg
Calcium	262 mg
Sodium	754 mg

4 bavettes de bœuf de 180 g (environ ⅓ de lb) chacune

2 petits oignons rouges émincés

3 demi-poivrons de couleurs variées émincés

10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Sel et poivre au goût

8 petites tortillas

180 ml (¾ de tasse) de crème sure 14 %

80 ml (⅓ de tasse) de feuilles de coriandre fraîche

250 ml (1 tasse) de salsa

1 lime coupée en quartiers

Pour la marinade tex-mex :

125 ml (½ tasse) de bière blonde

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de paprika

15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili

15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'oignon

10 ml (2 c. à thé) de cumin

10 ml (2 c. à thé) de coriandre moulue

10 ml (2 c. à thé) de poudre d'ail

1 lime (zeste et jus)

1. Dans un grand sac hermétique, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les bavettes de bœuf et remuer afin de bien les enrober de marinade. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner de 6 à 8 heures au frais.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Sur un plateau d'aluminium, mélanger les oignons avec les poivrons, la poudre de chili et l'huile. Saler et poivrer.

4. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer le plateau sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 10 à 12 minutes, en remuant à mi-cuisson.

5. Pendant ce temps, égoutter les bavettes et jeter la marinade.

6. Sur la grille chaude et huilée du barbecue du côté des brûleurs allumés, déposer les bavettes. Fermer le couvercle et cuire de 6 à 7 minutes pour une cuisson mi-saignante, en retournant les bavettes à mi-cuisson.

7. Déposer les bavettes dans une assiette. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer 5 minutes avant de couper les bavettes en fines tranches.

8. Emballer les tortillas dans une feuille de papier d'aluminium, puis les déposer sur la grille supérieure du barbecue. Chauffer les tortillas quelques minutes.

9. Garnir les tortillas de tranches de bavettes, de légumes grillés, de crème sure, de coriandre et de salsa. Servir avec les quartiers de lime.

Cuisson au four et sur la cuisinière

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, mélanger les oignons avec les poivrons, la poudre de chili et l'huile. Saler et poivrer. Étaler les légumes sur la plaque. Cuire au four de 12 à 15 minutes, en remuant à mi-cuisson. Pendant ce temps, égoutter les bavettes et jeter la marinade. Dans une grande poêle, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les bavettes de 6 à 7 minutes pour une cuisson mi-saignante, en les retournant à mi-cuisson. Déposer les bavettes dans une assiette. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer 5 minutes avant de couper en fines tranches.

SURF AND TURF
de filets mignons et crevettes

Préparation : 20 minutes • Marinage : 4 heures • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | sans œuf

PAR PORTION	
Calories	625
Protéines	55 g
M.G.	20 g
Glucides	51 g
Fibres	5 g
Fer	8 mg
Calcium	98 mg
Sodium	696 mg

4 filets mignons de bœuf de 180 g (environ ⅓ de lb) et de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur chacun

8 grosses crevettes (calibre 21/25) crues et décortiquées

4 pommes de terre moyennes coupées en bâtonnets

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Sel et poivre au goût

Pour la marinade :

80 ml (⅓ de tasse) de vin blanc

60 ml (¼ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

10 ml (2 c. à thé) d'épices barbecue

Pour la sauce :

1 contenant de sauce demi-glace prête à servir de 300 ml

125 ml (½ tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées

80 ml (⅓ de tasse) de vin blanc

15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé doux

Sel et poivre au goût

1. Dans un grand sac hermétique, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les filets mignons et les crevettes dans le sac, puis remuer afin de bien les enrober de marinade. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner de 4 à 6 heures au frais.

2. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

3. Déposer les bâtonnets de pommes de terre sur un plateau d'aluminium. Arroser d'huile, puis saler, poivrer et remuer.

4. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer le plateau d'aluminium sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire les bâtonnets de 20 à 25 minutes, en remuant plusieurs fois en cours de cuisson.

5. Pendant ce temps, dans une casserole, mélanger les ingrédients de la sauce. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 5 minutes à feu doux. Retirer du feu. Si désiré, filtrer la sauce au-dessus d'un bol à l'aide d'une passoire fine. Réserver au chaud.

6. Égoutter les filets mignons et les crevettes, puis jeter la marinade.

7. Sur la grille chaude et huilée du barbecue du côté des brûleurs allumés, déposer les filets mignons. Fermer le couvercle et cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante.

8. Sur la grille chaude et huilée du côté des brûleurs allumés, déposer les crevettes. Cuire 1 minute de chaque côté.

9. Dans les assiettes, déposer les filets mignons et les crevettes. Servir avec les frites et la sauce.

Cuisson au four et sur la cuisinière

Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Déposer les bâtonnets de pommes de terre sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Arroser d'huile d'olive, puis saler, poivrer et remuer. Cuire au four de 25 à 30 minutes, en remuant plusieurs fois en cours de cuisson. Pendant ce temps, dans une poêle allant au four, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen-élevé. Cuire les filets mignons de bœuf de 3 à 4 minutes de chaque côté. Poursuivre la cuisson au four environ 4 minutes pour une cuisson saignante. Déposer les filets mignons dans une assiette. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer 5 minutes. Dans la même poêle, cuire les crevettes 1 minute de chaque côté.

SAUMON CARAMÉLISÉ
et salade aux pêches grillées

PAR PORTION	
Calories	870
Protéines	40 g
M.G.	62 g
Glucides	40 g
Fibres	7 g
Fer	2 mg
Calcium	178 mg
Sodium	484 mg

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

sans œuf | sans gluten | se congèle (saumon seulement)

600 g (environ 1 ⅓ lb) de filet de saumon épais, la peau enlevée

125 ml (½ tasse) de confiture de pêches

30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique

180 ml (¾ de tasse) de noix de Grenoble hachées

15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché

2 pêches coupées en quartiers

500 ml (2 tasses) de mélange de laitues printanier

1 avocat émincé

½ contenant de feta de 200 g, émiettée

Pour la vinaigrette au balsamique :

60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive

45 ml (3 c. à soupe) d'échalote sèche (française) hachée

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique

Sel et poivre du moulin au goût

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Déposer le filet de saumon sur un plateau d'aluminium.

3. Dans un bol, mélanger la confiture avec la moutarde, le vinaigre balsamique, les noix de Grenoble et le thym. Étaler la préparation sur le saumon.

4. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer le plateau d'aluminium sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes. Retirer du barbecue, puis couper le filet de saumon en quatre pavés.

5. Pendant ce temps, sur la grille chaude et huilée du barbecue du côté des brûleurs allumés, déposer les quartiers de pêches. Faire griller de 30 à 45 secondes de chaque côté.

6. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.

7. Répartir le mélange de laitues dans les assiettes. Garnir d'avocat, de pêches grillées et de feta, puis arroser de vinaigrette. Déposer les pavés de saumon sur la salade.

Cuisson au four

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer le filet de saumon. Étaler la préparation aux noix de Grenoble sur le filet. Ajouter les pêches sur la plaque et arroser de 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive. Cuire au four de 12 à 15 minutes.

Menu semaine 1

LUNDI

Tarte feuilletée aux légumes grillés et halloumi

23

MARDI

Sauté de bœuf aux oignons

24

MERCREDI

Salade de pâtes au poulet et bacon

25

JEUDI

Côtelettes de porc miel et ail

26

VENDREDI

Burgers-guédilles à la goberge

27

SANS VIANDE

Tarte feuilletée aux légumes grillés et halloumi

PAR PORTION	
Calories	493
Protéines	15 g
M.G.	38 g
Glucides	24 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	344 mg
Sodium	1 084 mg

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 4 portions

végé

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen-élevé. Cuire les poivrons, le halloumi et l'oignon de 2 à 3 minutes.

3. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer la pâte feuilletée.

4. Tartiner la pâte de pesto de tomates séchées, en gardant un pourtour libre de 1 cm (½ po). Garnir de préparation aux poivrons. Parsemer d'herbes de Provence et arroser d'un peu d'huile d'olive. Poivrer.

5. Cuire au four de 20 à 25 minutes.

ZÉRO gaspillage

Parfait vide-frigo !

Cette recette est idéale pour faire le ménage de votre frigo. Vous pouvez y ajouter tous les légumes que vous voulez passer ! Tomates, asperges, brocolis, poireaux : ils auront tous leur place sur cette tarte salée. Si vous ne tenez pas à en faire un souper végé, vous pouvez également la garnir d'un restant de poulet, de bacon ou de jambon, qui ajoutera des protéines, en bonus.

1. **3 demi-poivrons de couleurs variées**
émincés

2. **Halloumi**
1 paquet de 200 g
coupé en cubes

3. **1 feuille de pâte feuilletée carrée surgelée**
(½ paquet de 400 g)
décongelée

4. **Pesto de tomates séchées**
45 ml (3 c. à soupe)

5. **Herbes de Provence**
5 ml (1 c. à thé)

Prévoir aussi :

- 1 petit oignon rouge coupé en fins quartiers

1. **Bœuf haché mi-maigre**
450 g (1 lb)

2. **2 oignons**
émincés

3. **Champignons blancs**
1 contenant de 227 g
émincés

4. **Sauce soya**
60 ml (¼ de tasse)

5. **Bouillon de bœuf prêt à servir**
80 ml (⅓ de tasse)

Facultatif :

- 5 ml (1 c. à thé) de sriracha

Sauté de bœuf aux oignons

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

sans lactose | sans noix | sans œuf | se congèle

PAR PORTION	
Calories	361
Protéines	26 g
M.G.	22 g
Glucides	14 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	49 mg
Sodium	918 mg

1. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le bœuf haché de 5 à 7 minutes en égrainant la viande, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

2. Ajouter les oignons et les champignons. Cuire 2 minutes.

3. Ajouter la sauce soya, le bouillon et, si désiré, la sriracha. Cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à évaporation presque complète du liquide.

Pour accompagner

Plaque de carottes et haricots verts

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, mélanger 1 sac de mini-carottes de 340 g avec 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive. Saler et poivrer. Cuire au four de 17 à 20 minutes. Ajouter 225 g (½ lb) de haricots verts sur la plaque et remuer. Poursuivre la cuisson 15 minutes.

Salade de pâtes au poulet et bacon

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix

PAR PORTION	
Calories	504
Protéines	23 g
M.G.	23 g
Glucides	49 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	23 mg
Sodium	999 mg

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter. Refroidir sous l'eau froide, puis égoutter de nouveau.

2. Pendant ce temps, réchauffer les tranches de bacon au micro-ondes selon les indications de l'emballage. Laisser tiédir avant de couper les tranches en morceaux.

3. Dans un saladier, mélanger les pâtes avec le bacon, le poulet, le céleri, la vinaigrette et l'oignon.

Version maison

Vinaigrette crémeuse au concombre

Dans un bol, mélanger ½ concombre coupé en petits cubes avec 80 ml (⅓ de tasse) de crème sure, 60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise, 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais, 15 ml (1 c. à soupe) d'aneth frais haché et 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché. Saler et poivrer.

① **Macaronis secs**
500 ml (2 tasses)

② **Bacon précuit**
8 tranches

③ **Lanières de poulet cuites**
1 paquet de 200 g
coupées en morceaux

④ **Céleri**
2 branches
coupées en petits dés

⑤ **Vinaigrette crémeuse au concombre**
du commerce
160 ml (⅔ de tasse)

Prévoir aussi :

- ½ petit oignon rouge coupé en petits dés

1 **Miel**
80 ml (⅓ de tasse)

2 **Ail**
haché
30 ml (2 c. à soupe)

3 **Paprika**
1,25 ml (¼ de c. à thé)

4 **Poudre d'oignon**
5 ml (1 c. à thé)

5 **Porc**
8 côtelettes de longe sans os

Côtelettes de porc miel et ail

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

sans œuf | se congèle (sans l'accompagnement)

PAR PORTION	
Calories	368
Protéines	46 g
M.G.	9 g
Glucides	26 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	30 mg
Sodium	128 mg

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans un bol, mélanger le miel avec l'ail, le paprika et la poudre d'oignon.

3. Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les côtelettes 30 secondes de chaque côté.

4. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les côtelettes de porc, puis napper de préparation au miel.

5. Cuire au four de 6 à 8 minutes.

Pour accompagner

Salade de fraises, feta et noix

Dans un saladier, mélanger 500 ml (2 tasses) de mélange de laitues printanier avec 80 ml (⅓ de tasse) de vinaigrette balsamique, 60 ml (¼ de tasse) de pacanes, ½ contenant de feta de 200 g émiettée et 8 fraises coupées en quatre.

Burgers-guédilles à la goberge

Préparation : 15 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix

PAR PORTION	
Calories	390
Protéines	15 g
M.G.	18 g
Glucides	45 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	80 mg
Sodium	954 mg

1. Dans un bol, mélanger la goberge avec la mayonnaise, le céleri, les oignons verts et, si désiré, le jus de citron. Saler et poivrer.

2. Garnir les pains à hamburger de préparation à la goberge et de laitue.

Pour varier

Troquer la goberge

Si vous n'êtes pas un amateur de goberge, rien ne vous empêche de remplacer cette protéine par de la chair de crabe ou de homard. Il est aussi possible d'utiliser des crevettes nordiques afin de donner à ce sandwich un vrai goût de chez nous !

1. **Goberge en flocons**
2 paquets de 227 g

2. **Mayonnaise**
80 ml (⅓ de tasse)

3. **Céleri**
2 branches
coupées en petits dés

4. **4 pains à hamburger au sésame**

5. **Laitue iceberg**
émincée
500 ml (2 tasses)

Prévoir aussi :

- 2 oignons verts émincés

Facultatif :

- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais

Menu semaine 2

LUNDI

Salade de couscous perlé, edamames et bocconcinis

29

MARDI

Salade d'épinards au poulet et mandarines

30

MERCREDI

Spaghetti au pesto et brochettes de pétoncles

31

JEUDI

Burritos au chili

32

VENDREDI

Escalopes de veau panées au citron

33

SANS VIANDE

Salade de couscous perlé, edamames et bocconcinis

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

végé | sans noix | sans œuf

PAR PORTION	
Calories	407
Protéines	18 g
M.G.	21 g
Glucides	35 g
Fibres	7 g
Fer	3 mg
Calcium	317 mg
Sodium	18 mg

1. Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter le couscous et remuer. Cuire de 3 à 4 minutes à feu doux-moyen en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le couscous commence à brunir légèrement et libère ses arômes.

2. Verser 250 (1 tasse) d'eau dans la casserole. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 8 à 10 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète du liquide. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette.

3. Pendant ce temps, cuire les edamames 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter. Refroidir sous l'eau froide et égoutter de nouveau.

4. Dans un saladier, fouetter le jus de citron avec 30 ml (2 c. à soupe) d'eau, 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive et les herbes italiennes. Ajouter le couscous, les edamames, les perles de bocconcini, les tomates, le concombre et, si désiré, l'oignon dans le saladier. Saler, poivrer et remuer.

1. **Couscous perlé sec**
125 ml (½ tasse)

2. **Edamames décortiqués surgelés**
500 ml (2 tasses)

3. **Perles de bocconcini**
160 ml (⅔ de tasse)

4. **16 à 20 tomates cerises**
coupées en deux

5. **1 concombre**
coupé en dés

Prévoir aussi :

- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais
- 10 ml (2 c. à thé) d'herbes italiennes séchées

Facultatif :

- ½ petit oignon rouge haché

1 **Vinaigrette asiatique au sésame**
du commerce
125 ml (½ tasse)

2 **Bébés épinards**
1 contenant de 142 g

3 **Mandarines**
1 conserve de 284 ml égouttées

4 **Poulet cuit en lanières**
1 paquet de 250 g

5 **Lanières de wontons frites**
250 ml (1 tasse)

Facultatif :

- 1 poivron rouge émincé
- 125 ml (½ tasse) d'amandes tranchées

Salade d'épinards au poulet et mandarines

PAR PORTION	
Calories	433
Protéines	25 g
M.G.	26 g
Glucides	29 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	67 mg
Sodium	402 mg

Préparation : 15 minutes • Quantité : 4 portions

1. Dans un saladier, mélanger la vinaigrette avec les épinards, les mandarines, le poulet et, si désiré, le poivron.

2. Répartir la salade dans les bols. Garnir de lanières de wontons frites et, si désiré, d'amandes.

Version maison

Vinaigrette asiatique au sésame

Dans un bol, mélanger 80 ml (⅓ de tasse) d'huile végétale avec 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable, 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame, 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya, 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame, 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché, 5 ml (1 c. à thé) de gingembre haché finement ainsi que le zeste et le jus de 1 lime.

Spaghetti au pesto et brochettes de pétoncles

PAR PORTION	
Calories	595
Protéines	32 g
M.G.	19 g
Glucides	74 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	95 mg
Sodium	899 mg

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 6 portions

sans œuf

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

2. Sur six brochettes, piquer les pétoncles. Saler et poivrer les pétoncles.

3. Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les brochettes de pétoncles 2 minutes de chaque côté.

4. Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans la casserole. Cuire les tomates et les échalotes de 2 à 3 minutes.

5. Remettre les pâtes dans la casserole, puis ajouter le pesto et la roquette. Saler et poivrer. Chauffer 1 minute en remuant.

6. Répartir le spaghetti dans les assiettes. Garnir de brochettes de pétoncles.

Version à l'*air fryer*

Pétoncles grillés

Préchauffer la friteuse à air chaud à 205 °C (400 °F). Huiler le panier de la friteuse. Déposer les brochettes de pétoncles dans le panier, puis les vaporiser d'huile. Cuire de 4 à 6 minutes, en retournant les brochettes à mi-cuisson.

① **Spaghettis secs**
1 paquet de 500 g

② **30 pétoncles moyens (calibre 20/30)**

③ **18 tomates cerises**
coupées en deux

④ **Pesto de basilic**
180 ml (¾ de tasse)

⑤ **Roquette**
375 ml (1 ½ tasse)

Prévoir aussi :

- 125 ml (½ tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées

1 **Chili végétalien**
(de type C'est Prêt !)
2 contenants de 280 g chacun

2 **4 grandes tortillas**

3 **Riz blanc à grains longs**
cuit et chaud
500 ml (2 tasses)

4 **Mélange de fromages râpés de type tex-mex**
250 ml (1 tasse)

5 **Feuilles de coriandre fraîche**
80 ml (⅓ de tasse)

Burritos au chili

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 5 minutes • Quantité : 4 portions

végé | sans noix

PAR PORTION	
Calories	594
Protéines	24 g
M.G.	18 g
Glucides	89 g
Fibres	15 g
Fer	5 mg
Calcium	339 mg
Sodium	1181 mg

1. Dans une casserole, porter le chili à ébullition à feu doux-moyen, puis laisser mijoter 2 minutes.

2. Garnir les tortillas de chili, de riz cuit chaud, de fromage et de coriandre. Rouler en serrant au fur et à mesure.

Pour accompagner

Sauce à la lime épicée

Dans un bol, mélanger 160 ml (⅔ de tasse) de mayonnaise avec 10 ml (2 c. à thé) d'ail, 10 ml (2 c. à thé) de sriracha ainsi que le zeste et le jus de 1 lime.

Escalopes de veau panées au citron

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 5 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix

PAR PORTION	
Calories	412
Protéines	54 g
M.G.	12 g
Glucides	20 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	138 mg
Sodium	368 mg

1. Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Dans la deuxième, battre les œufs. Dans la troisième, mélanger la chapelure avec le parmesan, les herbes italiennes et les zestes de citron.

2. Saler et poivrer les escalopes de veau. Fariner les escalopes et secouer pour retirer l'excédent de farine. Tremper les escalopes dans les œufs battus, puis les enrober de préparation à la chapelure.

3. Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Cuire les escalopes 2 minutes de chaque côté.

Pour accompagner

Asperges et tomates rôties au four

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, mélanger 450 g (1 lb) d'asperges avec 300 g (⅔ de lb) de tomates cerises et 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive. Ajouter 5 ml (1 c. à thé) d'herbes italiennes séchées et 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement ail rôti et poivrons. Saler, poivrer et remuer. Étaler la préparation sur la plaque, puis cuire au four de 12 à 15 minutes.

1. **Chapelure panko**
250 ml (1 tasse)

2. **Parmesan**
râpé
125 ml (½ tasse)

3. **Herbes italiennes séchées**
5 ml (1 c. à thé)

4. **Citron**
20 ml (4 c. à thé) de zestes

5. **Veau**
8 escalopes de 50 à 75 g (de 1 ¾ à 2 ⅔ oz) chacune

Prévoir aussi :

- 60 ml (¼ de tasse) de farine tout usage
- 2 œufs

Menu semaine 3

LUNDI

Poêlée de haricots blancs à la sauce tomate gratinée

35

MARDI

Bols de patates douces à la cajun style tacos

36

MERCREDI

Farfalles sauce rosée aux champignons et tomates séchées

37

JEUDI

Steaks au brie, bacon et vinaigre balsamique

38

VENDREDI

Tostadas au poulet barbecue et feta

39

SANS VIANDE

Poêlée de haricots blancs à la sauce tomate gratinée

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

végé | sans noix | sans œuf

PAR PORTION	
Calories	586
Protéines	35 g
M.G.	16 g
Glucides	77 g
Fibres	19 g
Fer	7 mg
Calcium	454 mg
Sodium	888 mg

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans une poêle allant au four, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon de 1 à 2 minutes.

3. Verser la sauce tomate et porter à ébullition. Ajouter les haricots blancs et cuire 2 minutes. Retirer du feu.

4. Ajouter les épinards et remuer. Couvrir de mozzarella.

5. Poursuivre la cuisson au four de 13 à 16 minutes.

6. Régler le four à la position « gril » (*broil*). Poursuivre la cuisson 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Pour un souper parfait, servez cette délicieuse poêlée avec des croûtons, des pointes de tortillas rôties au four, des bagels grillés ou encore des pains naans.

1 **1 oignon**
haché

2 **Sauce tomate et basilic**
1 pot de 570 ml

3 **Haricots blancs**
2 conserves de 540 ml chacune rincés et égouttés

4 **Bébés épinards**
500 ml (2 tasses)

5 **Mozzarella**
râpée
375 ml (1 ½ tasse)

1 **Patates douces à la cajun Florette**
1 paquet de 397 g

2 **Bœuf haché maigre**
450 g (1 lb)

3 **4 tomates italiennes**
épépinées et coupées en dés

4 **Assaisonnements pour chili**
15 ml (1 c. à soupe)

5 **Mayonnaise épicée**
125 ml (½ tasse)

Prévoir aussi :

- 80 ml (⅓ de tasse) d'oignons verts hachés

Facultatif :

- Croustilles de maïs concassées au goût

Bols de patates douces à la cajun style tacos

PAR PORTION	
Calories	498
Protéines	25 g
M.G.	33 g
Glucides	26 g
Fibres	5 g
Fer	3 mg
Calcium	60 mg
Sodium	749 mg

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

sans lactose | sans noix

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Déposer les patates douces sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 15 à 18 minutes, en retournant les patates à mi-cuisson.

3. Pendant ce temps, dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le bœuf haché de 4 à 5 minutes en égrainant la viande, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

4. Ajouter la moitié des dés de tomates et les assaisonnements pour chili. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, en remuant de temps en temps.

5. Dans un bol, mélanger le reste des tomates avec les oignons verts. Saler et poivrer.

6. Dans quatre bols, répartir séparément le bœuf haché, les patates douces cajun et la préparation aux tomates. Verser la mayonnaise épicée en filet. Si désiré, parsemer de croustilles concassées.

Présenté par

Florette

Voyez la capsule vidéo

PAR PORTION	
Calories	378
Protéines	12 g
M.G.	10 g
Glucides	65 g
Fibres	6 g
Fer	4 mg
Calcium	131 mg
Sodium	610 mg

Farfalles sauce rosée aux champignons et tomates séchées

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 4 portions

végé | sans noix | se congèle

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

2. Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les champignons et l'oignon de 1 à 2 minutes.

3. Ajouter les tomates en dés. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 10 à 12 minutes à feu doux-moyen.

4. Ajouter la crème et les tomates séchées, puis remuer. Chauffer 2 minutes.

5. Remettre les pâtes dans la casserole. Saler, poivrer et remuer. Chauffer 1 minute.

Pour varier

Augmenter la valeur nutritive

Afin d'augmenter la valeur nutritive de ce plat, explorez le rayon des pâtes de votre supermarché ; il existe maintenant des options aux vertus plus santé qui sont tout aussi délicieuses ! Par exemple, en choisissant des pâtes de blé entier ou de quinoa, vous profiterez d'une belle dose de fibres supplémentaire. De plus, n'hésitez pas à ajouter du fromage afin d'augmenter le nombre de protéines et ainsi rendre ce plat plus rassasiant.

1 **Farfalles sèches**
750 ml (3 tasses)

2 **Champignons blancs**
1 contenant de 227 g émincés

3 **Tomates en dés à l'ail**
1 conserve de 796 ml

4 **Crème à cuisson 15 %**
125 ml (½ tasse)

5 **Tomates séchées**
émincées
125 ml (½ tasse)

Prévoir aussi :

- 1 oignon haché

1 **Bacon précuit**
8 tranches
coupées en morceaux

2 **Vinaigrette balsamique**
125 ml (½ tasse)

3 **Bœuf**
4 steaks de haut
de surlonge de 150 g
(⅓ de lb) chacun

4 **Épices à steak**
15 ml (1 c. à soupe)

5 **Brie**
coupé en quatre tranches
100 g (3 ½ oz)

Prévoir aussi :

- 2 petits oignons rouges émincés

Steaks au brie, bacon et vinaigre balsamique

PAR PORTION	
Calories	488
Protéines	46 g
M.G.	28 g
Glucides	12 g
Fibres	1 g
Fer	4 mg
Calcium	73 mg
Sodium	1 373 mg

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | sans œuf

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans une barquette d'aluminium, mélanger le bacon avec les oignons rouges et la vinaigrette.

3. Sur la grille chaude du barbecue, déposer la barquette. Fermer le couvercle et cuire de 8 à 10 minutes, en remuant de temps en temps.

4. Pendant ce temps, assaisonner les steaks avec les épices à steak.

5. Sur la grille chaude et huilée, déposer les steaks. Cuire de 1 à 2 minutes pour une cuisson saignante.

6. Couvrir les steaks de tranches de brie. Chauffer jusqu'à ce que le brie soit fondu.

7. Au moment de servir, garnir les steaks de préparation au bacon.

Pour accompagner

Légumes grillés aux herbes italiennes

Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F). Sur un plateau d'aluminium, déposer 8 champignons blancs, 2 petites courgettes coupées en rondelles, 2 grappes de tomates cerises et 1 poivron rouge coupé en lanières. Arroser de 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive et parsemer de 10 ml (2 c. à thé) d'herbes italiennes séchées. Saler et poivrer. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer le plateau d'aluminium sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 18 minutes.

Tostadas au poulet barbecue et feta

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 5 minutes • Quantité : 6 portions

sans noix | sans œuf

PAR PORTION	
Calories	476
Protéines	24 g
M.G.	25 g
Glucides	35 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	131 mg
Sodium	737 mg

1. Retirer la peau du poulet, puis le désosser. Effilocher la chair.

2. Dans une casserole, porter la sauce barbecue à ébullition. Ajouter le poulet effiloché et chauffer de 2 à 3 minutes à feu doux-moyen en remuant.

3. Garnir les tostadas de laitue romaine, de feta et de poulet effiloché barbecue.

1. **1 poulet rôti barbecue**
du commerce

2. **Sauce barbecue en bouteille**
250 ml (1 tasse)

3. **12 tostadas**

4. **Laitue romaine**
émincée
500 ml (2 tasses)

5. **Feta**
émiettée
180 ml (¾ de tasse)

Pour accompagner

Salsa express aux tomates, jalapeno et oignon rouge

Couper 3 tomates italiennes épépinées et 1 petit oignon rouge en petits dés. Dans un bol, mélanger 1 petit jalapeno haché avec 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée, le jus de ½ lime ainsi que les dés de tomates et d'oignon rouge. Saler.

Menu semaine 4

LUNDI

Nouilles de riz au cari rouge et tofu

41

MARDI

Légumes et saumon fumé sur croûte d'œufs

42

MERCREDI

Boulettes de saucisses au fromage

43

JEUDI

Roulades de poulet au prosciutto et emmenthal

44

VENDREDI

Croque-monsieur au jambon et asperges

45

SANS VIANDE

Nouilles de riz au cari rouge et tofu

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 6 portions

végé | sans lactose | sans noix | sans œuf | sans gluten

PAR PORTION	
Calories	586
Protéines	18 g
M.G.	25 g
Glucides	73 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	125 mg
Sodium	243 mg

1. Réhydrater les nouilles de riz selon les indications de l'emballage. Égoutter.

2. Pendant ce temps, dans une casserole, chauffer un peu d'huile de sésame ou d'huile végétale à feu moyen-élevé. Faire dorer les cubes de tofu 2 minutes en remuant.

3. Ajouter l'oignon et, si désiré, le poivron, puis poursuivre la cuisson 2 minutes.

4. Ajouter la pâte de cari rouge et cuire 30 secondes en remuant, jusqu'à ce que les arômes se libèrent.

5. Verser le lait de coco et porter à ébullition. Ajouter le brocoli et prolonger la cuisson de 5 minutes à feu doux-moyen.

6. Ajouter les nouilles de riz et remuer. Chauffer 1 minute.

Pour varier

Remplacer les nouilles de riz

Cette recette express serait tout aussi délicieuse servie avec des ramens, des nouilles chinoises ou des pâtes, comme des fettucines. N'hésitez pas non plus à varier les légumes selon ce que vous avez sous la main : haricots verts, pois mange-tout ou bok choys feraient également l'affaire !

1. **Nouilles de riz larges sèches**
   1 paquet de 454 g

2. **Tofu extra-ferme**
   1 bloc de 454 g coupé en cubes

3. **Pâte de cari rouge**
   30 ml (2 c. à soupe)

4. **Lait de coco**
   1 conserve de 398 ml

5. **Brocoli**
   coupé en petits bouquets
   375 ml (1 ½ tasse)

Prévoir aussi :

- 1 oignon émincé

Facultatif :

- 1 poivron orange émincé

1 **Lait écrémé**
160 ml (⅔ de tasse)

2 **Poireau**
coupé en dés
500 ml (2 tasses)

3 **1 poivron rouge**
coupé en dés

4 **Mélange de fromages italiens légers râpés**
250 ml (1 tasse)

5 **Saumon fumé**
2 paquets de 70 g chacun

Prévoir aussi :

- 4 œufs
- 160 ml (⅔ de tasse) de farine tout usage

Facultatif :

- 12 asperges émincées

Légumes et saumon fumé sur croûte d'œufs

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix

PAR PORTION	
Calories	495
Protéines	26 g
M.G.	28 g
Glucides	38 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	299 mg
Sodium	743 mg

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

2. Dans un bol, fouetter les œufs avec le lait. Saler et poivrer.

3. Incorporer graduellement la farine et fouetter jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

4. Huiler légèrement un moule à tarte de 20 cm (8 po) de diamètre, puis y transvider la pâte.

5. Cuire au four de 12 à 13 minutes. Retirer du four.

6. Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans une poêle. Cuire le poireau, le poivron et, si désiré, les asperges de 2 à 3 minutes. Saler et poivrer. Retirer du feu.

7. Parsemer la croûte de la moitié du fromage. Garnir des légumes, puis couvrir du reste du fromage.

8. Poursuivre la cuisson au four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient pris. Retirer du four.

9. Au moment de servir, garnir de saumon fumé.

Pour accompagner

Salade verte aux tomates et radis

Dans un saladier, mélanger 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive avec 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais et 20 ml (4 c. à thé) d'assaisonnements pour salade. Ajouter 1 litre (4 tasses) de mélange de laitues printanier, 16 tomates cerises coupées en deux, 8 radis émincés et 2 oignons verts émincés. Saler, poivrer et remuer.

Boulettes de saucisses au fromage

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | se congèle

PAR PORTION	
Calories	551
Protéines	26 g
M.G.	43 g
Glucides	16 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	293 mg
Sodium	1116 mg

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Retirer la membrane des saucisses et défaire la chair en morceaux.

3. Dans un bol, mélanger le fromage à la crème avec le cheddar, la chair des saucisses, l'œuf et la chapelure jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Saler et poivrer.

4. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, façonner des boules en utilisant environ 15 ml (1 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

5. Déposer les boules sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, puis les vaporiser d'enduit à cuisson.

6. Cuire au four de 12 à 15 minutes.

1. **Saucisses italiennes piquantes**
400 g (environ 1 lb)

2. **Fromage à la crème**
½ paquet de 250 g ramolli

3. **Cheddar jaune**
râpé
250 ml (1 tasse)

4. **1 œuf**

5. **Chapelure nature**
125 ml (½ tasse)

Pour accompagner

Riz aux carottes et poivron

Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Déposer 2 carottes coupées en dés, 1 poivron rouge coupé en dés et 250 ml (1 tasse) de riz blanc à grains longs sec rincé et égoutté dans la casserole, puis remuer. Verser 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 20 à 25 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes avant de remuer le riz à l'aide d'une fourchette.

1 **Poulet**
4 grosses escalopes

2 **Vinaigrette aux tomates séchées**
80 ml (⅓ de tasse)

3 **Prosciutto**
4 tranches

4 **Basilic frais**
16 grosses feuilles

5 **Emmenthal**
8 tranches

PAR PORTION	
Calories	261
Protéines	34 g
M.G.	9 g
Glucides	10 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	348 mg
Sodium	1338 mg

Roulades de poulet au prosciutto et emmenthal

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

sans œuf | se congèle (sans l'accompagnement)

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Poivrer les escalopes de poulet et les badigeonner de la moitié de la vinaigrette.

3. Sur les escalopes, répartir le prosciutto, le basilic et l'emmenthal. Rouler les escalopes en serrant au fur et à mesure. Fixer les roulades à l'aide de cure-dents.

4. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les roulades. Fermer le couvercle et cuire de 7 à 8 minutes de chaque côté en badigeonnant les roulades de la vinaigrette restante quelques fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Pour accompagner

Salade de tomates et mangue

Peler 1 mangue et la couper en cubes. Couper 20 tomates cerises de couleurs variées en deux. Dans un saladier, mélanger 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive avec 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique, 30 ml (2 c. à soupe) de pesto de basilic et 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché. Saler et poivrer. Ajouter la mangue, les tomates cerises, ½ petit oignon rouge coupé en dés et 375 ml (1 ½ tasse) de bébés épinards. Remuer.

PAR PORTION	
Calories	461
Protéines	29 g
M.G.	24 g
Glucides	32 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	535 mg
Sodium	1102 mg

Croque-monsieur au jambon et asperges

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans un bol, déposer les asperges et couvrir d'eau chaude. Cuire au micro-ondes 3 minutes. Égoutter.

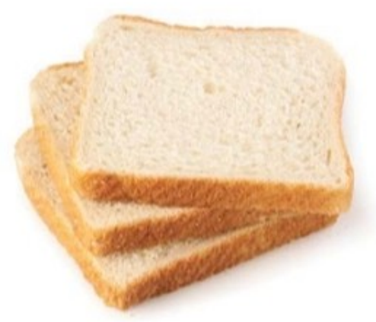
3. Tartiner quatre tranches de pain de la moitié de la sauce Alfredo. Garnir de jambon, d'asperges et de la moitié du fromage suisse. Couvrir des tranches de pain restantes.

4. Tartiner les sandwichs du reste de la sauce Alfredo, puis couvrir du reste du fromage suisse.

5. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les sandwichs. Cuire au four de 8 à 10 minutes.

6. Régler le four à la position « gril » (*broil*). Poursuivre la cuisson 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

1. **8 asperges**
coupées en deux



2. **Pain à sandwich**
8 tranches

3. **Sauce Alfredo à l'ail rôti**
250 ml (1 tasse)

4. **Jambon fumé**
8 petites tranches

5. **Fromage suisse**
râpé
500 ml (2 tasses)

Pour accompagner

Salade mixte aux cœurs d'artichauts

Dans un saladier, mélanger 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais et 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne. Saler et poivrer. Ajouter 500 ml (2 tasses) de mélange de laitues printanier, 10 tomates cerises coupées en deux et 1 conserve de cœurs d'artichauts en quartiers de 398 ml égouttés. Remuer.

L'aventure de notre nain de jardin préféré se poursuit!

Partout en magasin et sur notre boutique en ligne

Weekend fête des Mères en

5 INGRÉDIENTS

15 MINUTES

Entrée

Salade de roquette, poires, chèvre et noix

Repas principal

Saumon à l'orange et au miel

Dessert

Cupcakes fraises et pistaches

1 3 poires

2 **Roquette**
500 ml (2 tasses)

3 **Noix de Grenoble**
hachées grossièrement
250 ml (1 tasse)

4 **Fromage de chèvre crémeux**
1 bûchette de 113 g
émietté

5 **Coulis de vinaigre balsamique**
15 ml (1 c. à soupe)

Prévoir aussi :

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

Entrée

Salade de roquette, poires, chèvre et noix

Préparation : 15 minutes • Quantité : 4 portions

végé | sans œuf | sans gluten

1. Couper les poires en fines tranches.

2. Dans quatre assiettes, déposer les tranches de poires. Garnir de roquette, de noix de Grenoble et de fromage de chèvre.

3. Arroser de coulis de vinaigre balsamique et d'huile d'olive. Assaisonner de sel et de poivre du moulin.

PAR PORTION	
Calories	423
Protéines	11 g
M.G.	33 g
Glucides	26 g
Fibres	6 g
Fer	2 mg
Calcium	98 mg
Sodium	135 mg

Pour varier

La touche fruitée

N'hésitez pas à remplacer les poires par des pommes, des pêches ou du melon. Ces fruits apporteront une touche de fraîcheur qui se mariera parfaitement avec le fromage de chèvre et les noix.

1 **Saumon**
1 filet de 680 g (1 ½ lb), la peau enlevée

2 **3 oranges sanguines**

3 **Moutarde de Dijon**
30 ml (2 c. à soupe)

4 **Miel**
80 ml (⅓ de tasse)

5 **1 petit oignon rouge**
coupé en fines rondelles

Prévoir aussi :

- 5 ml (1 c. à thé) d'herbes italiennes séchées

Repas principal

Saumon à l'orange et au miel

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

sans lactose | sans noix | sans œuf

PAR PORTION	
Calories	486
Protéines	36 g
M.G.	23 g
Glucides	34 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	51 mg
Sodium	282 mg

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer le filet de saumon. Saler et poivrer.

3. Peler deux oranges à vif, puis les trancher finement. Couper l'orange restante en deux.

4. Au-dessus d'un bol, presser les demi-oranges afin d'en recueillir le jus. Ajouter la moutarde, le miel et les herbes italiennes. Saler, poivrer et remuer.

5. Garnir le saumon de tranches d'oranges et d'oignon rouge, puis napper de la moitié de la sauce au miel.

6. Cuire au four de 18 à 20 minutes.

7. Servir le saumon avec le reste de la sauce au miel.

Pour accompagner

Asperges et radis rôtis

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer 450 g (1 lb) d'asperges et 12 radis coupés en deux. Arroser de 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive, puis saler et poivrer. Cuire au four de 12 à 15 minutes, en remuant à mi-cuisson. Dans un bol, fouetter 60 ml (¼ de tasse) d'huile olive avec 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne, 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre et 10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnements pour salade. Saler et poivrer. À la sortie du four, napper les asperges et les radis de vinaigrette.

1 **Mélange à gâteau à la vanille**
(de type Betty Crocker)
1 boîte de 375 g

2 **Huile de canola**
60 ml (¼ de tasse)

3 **Tartinade à la pistache**
1 pot de 180 g

4 **Pistaches**
hachées finement
180 ml (¾ de tasse)

5 **Fraises**
tranchées
125 ml (½ tasse)

Prévoir aussi :
- 3 œufs

Facultatif :
- 250 ml (1 tasse) de lait 2 %

Dessert

Cupcakes fraises et pistaches

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 20 cupcakes

PAR PORTION	
1 cupcake	
Calories	189
Protéines	4 g
M.G.	10 g
Glucides	23 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	59 mg
Sodium	150 mg

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans un grand bol, préparer le mélange à gâteau avec les œufs, l'huile et 250 ml (1 tasse) d'eau ou, si désiré, le lait. Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de tartinade à la pistache et la moitié des pistaches, puis remuer.

3. Déposer des moules en papier dans les 20 alvéoles de deux moules à muffins ou les vaporiser d'enduit à cuisson, puis y répartir la pâte. Parsemer la pâte du reste des pistaches.

4. Cuire au four de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un cupcake en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

5. À l'aide du manche d'une cuillère en bois, former une cavité au centre de chaque cupcake.

6. Déposer le reste de la tartinade à la pistache dans une poche à pâtisserie munie d'une douille unie. Remplir la cavité des cupcakes de tartinade à la pistache.

7. Décorer les cupcakes de crémage (voir la recette ci-dessous) et de tranches de fraises.

Pour accompagner

Crémage à la fraise

Dans un grand bol, déposer 2 contenants de fromage à la crème à la fraise de 227 g chacun ramolli, 250 ml (1 tasse) de sucre à glacer et 30 ml (2 c. à soupe) de confiture de fraises. Fouetter à l'aide du batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Incorporer graduellement 750 ml (3 tasses) de garniture fouettée surgelée (de type Cool Whip) décongelée en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule. Transvider le crémage dans une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée, puis former des rosaces de crémage sur les cupcakes.

4_10214967 3

4_10214967 3

Une cuisine saine et positive pour la santé

4_10214967 3

Dre Évelyne Bourdua-Roy et
Sophie Rolland, neuroscientifique

La cuisine méditerranéenne métabolique

Pour transformer
son corps et sa santé

PRATICO
EDITION CUISINE

Partout en magasin et
sur notre boutique en ligne

PRATICO
EDITION CUISINE

4_10214967 3

LE BARBECUE À L'HONNEUR

avec le Maître Fumeur

Les amateurs de barbecue et du bon goût fumé qu'il procure seront ravis avec nos recettes savoureuses, décadentes et, surtout, des plus gourmandes.
Un festin irrésistible, digne du Maître Fumeur !

PATATES FARCIES à la *brisket* et fromage fumé

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 1 heure 5 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix

PAR PORTION	
Calories	476
Protéines	24 g
M.G.	14 g
Glucides	62 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	262 mg
Sodium	1564 mg

4 grosses pommes de terre Russet Patates Dolbec

½ boîte de poitrine de bœuf salée cuite et tranchée (de type Schwartz's) de 500 g, hachée

250 ml (1 tasse) de sauce barbecue en bouteille

250 ml (1 tasse) de gouda fumé râpé

80 ml (⅓ de tasse) d'oignons frits

2 oignons verts hachés

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne (environ 180 °C – 350 °F).

2. Envelopper les pommes de terre individuellement dans une feuille de papier d'aluminium.

3. Sur la grille chaude du barbecue, déposer les pommes de terre. Fermer le couvercle et cuire de 50 minutes à 1 heure 5 minutes en retournant les pommes de terre de temps en temps, jusqu'à tendreté. Retirer du barbecue.

4. Retirer le papier d'aluminium, puis couper les pommes de terre en deux sur la longueur, sans les trancher complètement.

5. Dans un bol, mélanger la poitrine de bœuf avec la moitié de la sauce barbecue.

6. Farcir les pommes de terre de préparation à la viande, puis garnir de fromage.

7. Déposer les pommes de terre farcies sur un plateau d'aluminium.

8. Sur la grille chaude du barbecue, déposer le plateau d'aluminium. Fermer le couvercle et poursuivre la cuisson de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

9. Au moment de servir, garnir d'oignons frits et d'oignons verts. Servir avec le reste de la sauce barbecue.

Exquise pomme de terre

Grande *star* des pommes de terre, la Russet a de quoi faire tourner les têtes. Sa forme allongée et sa peau plus épaisse en font la candidate parfaite pour la cuisson au four ou sur le barbecue. Pour une bonne dose de réconfort, dégustez-la simplement avec du beurre ; pour plus d'éclat, garnissez-la, comme dans cette recette de patates farcies à la *brisket* et fromage fumé ! N'hésitez pas à y ajouter plus de viande ou des légumineuses afin d'obtenir une version plus protéinée.

Pour tout savoir : patatesdolbec.com

PIZZAS steak-fromage

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | sans œuf

PAR PORTION	
Calories	699
Protéines	41 g
M.G.	25 g
Glucides	73 g
Fibres	2 g
Fer	6 mg
Calcium	345 mg
Sodium	1530 mg

2 steaks de haut de surlonge de bœuf de 150 g (⅓ de lb) chacun

15 ml (1 c. à soupe) d'épices à steak

450 g (1 lb) de pâte à pizza

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

160 ml (⅔ de tasse) de sauce barbecue en bouteille

6 champignons blancs émincés

½ petit oignon rouge émincé

200 g (environ ½ lb) de fromage Le Fin Renard de la Fromagerie Bergeron, râpé

20 à 25 petites feuilles de basilic frais

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Assaisonner les steaks de bœuf avec les épices à steak.

3. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les steaks. Saisir de 1 à 2 minutes de chaque côté. Déposer les steaks dans une assiette et laisser tiédir avant de couper en fines tranches.

4. Pendant ce temps, diviser la pâte à pizza en quatre parts égales.

5. Sur le plan de travail légèrement fariné, étirer chaque part de pâte en un cercle de 20 cm (8 po) de diamètre. Badigeonner les deux côtés des cercles de pâte d'huile.

6. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les cercles de pâte. Faire griller 1 minute de chaque côté. Retirer du barbecue. Badigeonner le dessus des croûtes à pizza de sauce barbecue, en gardant un léger pourtour libre. Garnir de champignons, d'oignon, de fromage et de tranches de steak.

7. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer les pizzas sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

8. Au moment de servir, garnir les pizzas de feuilles de basilic.

Fromage fin à gratiner

Digne des grandes occasions, le fromage Le Fin Renard de la Fromagerie Bergeron est le secret pour rehausser d'un cran tous vos plats ! Ses notes de champignons et de cacao ainsi que ses arômes du terroir s'accordent à merveille avec les steaks ou les burgers. Idéal pour gratiner, il sera parfait pour ajouter une dose de chic à vos pizzas. De plus, comme il est sans lactose, il conviendra à toute la famille.

Pour tout savoir : fromagesbergeron.com

CORNICHONS enrobés de bacon fumés

Fumage : 1 heure • Bois : au choix • Quantité : 16 cornichons

sans noix | sans œuf

Au fumoir

100 g (3 ½ oz) de fromage à la crème

15 ml (1 c. à soupe) de sauce verte aux jalapenos (de type Tabasco)

4 cornichons à l'aneth coupés en quartiers

16 tranches de bacon

125 ml (½ tasse) de vinaigrette ranch

1. Préchauffer le fumoir selon les indications du fabricant, jusqu'à l'obtention d'une température de 150 °C (300 °F). Ajouter le type de bois choisi dans le fumoir.

2. Dans un bol, mélanger le fromage à la crème avec la sauce verte aux jalapenos.

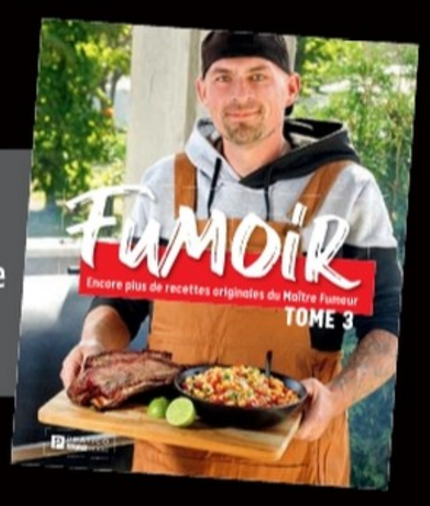
3. Étendre un peu de préparation au fromage à la crème sur chaque quartier de cornichon.

4. Enrouler une tranche de bacon autour de chaque quartier de cornichon. Fixer à l'aide de cure-dents.

5. Déposer les cornichons sur la grille chaude du fumoir. Faire fumer environ 1 heure, jusqu'à la cuisson désirée du bacon.

6. Retirer du fumoir et laisser tiédir avant de servir avec la vinaigrette ranch.

Cette recette est tirée du livre *Fumoir*, tome 3 – *Encore plus de recettes originales du Maître Fumeur*, offert sur notre boutique en ligne dès le 10 avril.
boutique.pratico-pratiques.com



On raffole des patates !

5 accompagnements vraiment cool!

Que ce soit pour un souper du mardi ou pour un festin sur le barbecue, la pomme de terre est notre accompagnement favori pour un repas réussi à tout coup. Essayez l'une de ces cinq recettes de patates qui garantiront des assiettes loin d'être plates !

Salade de pommes de terre et chorizo à la cajun

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix

PAR PORTION	
Calories	508
Protéines	14 g
M.G.	37 g
Glucides	32 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	45 mg
Sodium	859 mg

5 ou 6 pommes de terre rouges Patates Dolbec

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

150 g (⅓ de lb) de saucisson chorizo coupé en dés

125 ml (½ tasse) de mayonnaise

10 ml (2 c. à thé) d'épices cajun (plus ou moins, au goût)

10 ml (2 c. à thé) de moutarde à l'ancienne

10 ml (2 c. à thé) de miel

½ petit oignon rouge haché

2 branches de céleri tranchées

30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché ou 10 ml (2 c. à thé) de persil séché

Sel au goût

1. Peler les pommes de terre, puis les couper en cubes.

2. Dans une casserole, déposer les pommes de terre et couvrir d'eau froide. Saler. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites, mais encore légèrement croquantes. Égoutter et laisser tiédir.

3. Pendant ce temps, chauffer une petite poêle à feu moyen. Faire dorer le chorizo de 3 à 4 minutes. Retirer du feu et laisser tiédir.

4. Dans un saladier, mélanger la mayonnaise avec les épices cajun, la moutarde et le miel. Ajouter les pommes de terre, le chorizo, l'oignon, le céleri et le persil. Saler et remuer délicatement.

Rouges | Red

On raffole des patates !
5 accompagnements vraiment *cool* !

Papillotes de pommes de terre style nachos

PAR PORTION	
Calories	505
Protéines	23 g
M.G.	25 g
Glucides	51 g
Fibres	6 g
Fer	2 mg
Calcium	491 mg
Sodium	497 mg

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 4 portions

végé | sans noix | sans œuf

3 ou 4 pommes de terre à chair jaune coupées en cubes

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements pour chili

1 poivron rouge coupé en cubes

1 petit oignon rouge coupé en cubes

250 ml (1 tasse) de maïs en grains

500 ml (2 tasses) de mélange de fromages râpés de type tex-mex

Sel et poivre au goût

2 oignons verts hachés (facultatif)

250 ml (1 tasse) de salsa douce

125 ml (½ tasse) de crème sure 14 %

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

2. Dans un grand bol, mélanger les pommes de terre avec l'huile et la moitié des assaisonnements pour chili.

3. Au centre de quatre grandes feuilles de papier d'aluminium, répartir les pommes de terre. Replier les feuilles de manière à former des papillotes hermétiques.

4. Déposer les papillotes sur la grille chaude du barbecue. Fermer le couvercle et cuire de 20 à 25 minutes en retournant les papillotes à mi-cuisson, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

5. Ouvrir les papillotes. Garnir les pommes de terre de poivron, d'oignon, de maïs et de fromage. Saler et poivrer. Saupoudrer du reste des assaisonnements pour chili.

6. Refermer les papillotes, puis les redéposer sur la grille chaude du barbecue. Poursuivre la cuisson 5 minutes.

7. Si désiré, garnir d'oignons verts au moment de servir. Accompagner de salsa et de crème sure.

Épatante en robe de chambre

ÉPATANTE PATATE! DU QUÉBEC

epatantepatate.ca

Pommes de terre sautées crème sure et oignon à l'*air fryer*

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 30 minutes • Quantité : 4 portions

végé | sans noix | sans œuf

PAR PORTION	
Calories	229
Protéines	6 g
M.G.	12 g
Glucides	23 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	58 mg
Sodium	28 mg

450 g (1 lb) de pommes de terre grelots

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail

2,5 ml (½ c. à thé) d'origan séché

Sel et poivre au goût

Pour la sauce :

160 ml (⅔ de tasse) de crème sure 14 %

30 ml (2 c. à soupe) d'aneth frais haché ou 10 ml (2 c. à thé) d'aneth séché

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc

5 ml (1 c. à thé) de sucre

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer la friteuse à air chaud à 205 °C (400 °F).

2. Déposer les pommes de terre dans le panier de la friteuse. Cuire de 18 à 20 minutes, jusqu'à tendreté.

3. Dans un grand bol, mélanger l'huile avec la poudre d'oignon, la poudre d'ail et l'origan. Saler et poivrer. Ajouter les pommes de terre et remuer afin de bien les enrober d'huile parfumée.

4. À l'aide d'une fourchette ou du dessous d'un verre, écraser légèrement les pommes de terre.

5. Régler la température de la friteuse à air chaud à 205 °C (400 °F). Remettre les pommes de terre dans le panier de la friteuse. Cuire de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient croustillantes.

6. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce.

7. Servir les pommes de terre sautées avec la sauce.

Épatante
avec un beurre
à l'ail au sésame

ÉPATANTE PATATE! DU QUÉBEC

epatantepatate.ca

On raffole des patates !
5 accompagnements vraiment *cool* !

Patates farcies à la trempette épinards et artichauts

PAR PORTION	
Calories	287
Protéines	10 g
M.G.	12 g
Glucides	38 g
Fibres	5 g
Fer	2 mg
Calcium	155 mg
Sodium	294 mg

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 1 heure 20 minutes • Quantité : 4 portions

végé | sans noix | sans œuf | sans gluten

4 grosses pommes de terre Russet

80 ml (⅓ de tasse) de fromage à la crème ramolli

45 ml (3 c. à soupe) de crème sure 14 %

375 ml (1 ½ tasse) de bébés épinards hachés

80 ml (⅓ de tasse) de cheddar râpé

80 ml (⅓ de tasse) de mozzarella râpée

1 conserve de cœurs d'artichauts de 398 ml, égouttés et hachés

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

Sel et poivre du moulin au goût

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Emballer chaque pomme de terre dans une feuille de papier d'aluminium. Cuire au four de 1 heure à 1 heure 20 minutes, jusqu'à tendreté.

3. Pendant ce temps, mélanger le fromage à la crème avec la crème sure, les épinards, le cheddar, la mozzarella, les artichauts et l'ail dans un grand bol. Saler et poivrer.

4. Retirer les pommes de terre du four et de leurs feuilles de papier d'aluminium. Pratiquer une incision sur le dessus des pommes de terre, puis creuser une cavité en pressant la chair sur les côtés. Répartir la préparation aux épinards dans les cavités.

5. Déposer les pommes de terre farcies sur une plaque de cuisson. Cuire au four de 15 à 20 minutes.

6. Si désiré, régler le four à la position « gril » (*broil*). Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Épatante en frites maison

ÉPATANTE PATATE! DU QUÉBEC

epatantepatate.ca

PAR PORTION	
Calories	584
Protéines	19 g
M.G.	38 g
Glucides	47 g
Fibres	5 g
Fer	2 mg
Calcium	518 mg
Sodium	586 mg

Gratin dauphinois sur la plaque

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 1 heure • Quantité : 4 portions

végé | sans noix | sans œuf | sans gluten

45 ml (3 c. à soupe) de beurre ramolli

2 oignons tranchés

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

5 ml (1 c. à thé) de thym frais haché ou 1,25 ml (¼ de c. à thé) de thym séché

310 ml (1 ¼ tasse) de crème à cuisson 15 %

Sel et poivre du moulin au goût

3 ou 4 pommes de terre à chair jaune pelées et coupées en tranches fines

125 ml (½ tasse) de parmesan râpé

310 ml (1 ¼ tasse) de cheddar râpé

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

2. Dans une grande poêle, faire fondre la moitié du beurre à feu moyen. Cuire les oignons de 8 à 10 minutes, en remuant de temps en temps.

3. Ajouter l'ail et le thym. Poursuivre la cuisson 1 minute.

4. Incorporer la crème et porter à ébullition. Saler et poivrer. Retirer du feu.

5. Badigeonner une plaque de cuisson de 23 cm x 33 cm (9 po x 13 po) du reste du beurre, puis y répartir la moitié des tranches de pommes de terre. Couvrir de parmesan, puis du reste des tranches de pommes de terre. Déposer la préparation aux oignons sur les pommes de terre. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium.

6. Cuire au four 45 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

7. Retirer la feuille de papier d'aluminium, puis parsemer de cheddar. Poursuivre la cuisson au four de 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

8. Retirer du four et laisser tiédir 5 minutes avant de couper en carrés.

El·Ma·Mia®

Assaisonnement / Seasoning
POUR
Salades
SALAD MIX
180 g

Découvrez
nos recettes !

Un goût *unique*

Salades printanières

Printemps rime avec fraîcheur, et ces salades ont tout ce qu'il faut pour célébrer l'arrivée de cette saison en grand. On met de côté les mijotés et on dit un grand oui aux plats colorés et ensoleillés avec nos meilleurs alliés : les assaisonnements El-Ma-Mia !

Présenté par

El·Ma·Mia®

Salade de chou-fleur grillé, vinaigrette miel et moutarde

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions (en entrée)

végé | sans lactose | sans noix | sans œuf

PAR PORTION	
Calories	269
Protéines	4 g
M.G.	19 g
Glucides	22 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	43 mg
Sodium	544 mg

1 petit chou-fleur coupé en petits bouquets

1 poivron rouge coupé en lanières

2 petits oignons rouges coupés en quartiers

750 ml (3 tasses) de mélange de laitues printanier

½ concombre anglais coupé en demi-rondelles

Pour la vinaigrette :

80 ml (⅓ de tasse) d'huile d'olive

45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre

30 ml (2 c. à soupe) de miel

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement pour salades El-Ma-Mia

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans un saladier, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.

3. Dans un bol, mélanger le chou-fleur avec le poivron et les oignons. Ajouter le tiers de la vinaigrette et remuer. Réserver le reste de la vinaigrette au frais.

4. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler les légumes.

5. Cuire au four de 20 à 25 minutes en remuant les légumes à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer du four et laisser tiédir.

6. Dans le saladier, ajouter les légumes grillés, le mélange de laitues et le concombre. Remuer.

À saupoudrer sans modération !

Fini les salades et les légumes fades ! Ravivez leurs saveurs avec l'assaisonnement pour salades d'El-Ma-Mia, un mélange d'épices exquis qui rehausse instantanément vos plats. Saupoudrez-en généreusement vos légumes crus ou cuits et incorporez-le directement à votre vinaigrette pour un résultat savoureux à chaque bouchée. Un indispensable pour des salades inoubliables !

Pour en savoir plus : elmamia.com

Salade gourmande aux crevettes

Préparation : 20 minutes • Marinage : 15 minutes • Quantité : 4 portions

sans lactose | sans noix | sans œuf

PAR PORTION	
Calories	374
Protéines	28 g
M.G.	21 g
Glucides	22 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	188 mg
Sodium	1534 mg

450 g (1 lb) de crevettes moyennes (calibre 31/40) cuites et décortiquées

4 concombres libanais

8 radis

½ petit oignon rouge émincé

20 tomates cerises de couleurs variées coupées en deux

500 ml (2 tasses) de roquette

Pour la vinaigrette :

80 ml (⅓ de tasse) d'huile d'olive

60 ml (¼ de tasse) de persil frais haché

30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement pour pommes de terre à la grecque El-Ma-Mia

1 citron (zeste et jus)

1. Dans un saladier, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.

2. Couper les crevettes en morceaux, puis les déposer dans un bol. Verser le quart de la vinaigrette dans le bol et remuer. Laisser mariner 15 minutes au frais.

3. À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau, tailler les concombres et les radis en fines rondelles.

4. Dans le saladier, ajouter les concombres, les radis, l'oignon rouge, les tomates cerises et la roquette. Remuer.

5. Garnir la salade de crevettes.

Douces saveurs grecques

L'assaisonnement pour pommes de terre à la grecque d'El-Ma-Mia est absolument délicieux sur des patates, mais il sublime aussi les salades et les légumes. Eh oui ! Osez innover et mariez ce mélange d'épices polyvalent à différents plats pour y insuffler les saveurs grecques tant aimées. Un mélange incontournable pour votre garde-manger !

Pour en savoir plus : elmamia.com

Des salades-repas sans laitue saines : ON ADORE !

Partout en magasin et sur notre boutique en ligne

Œufs réinventés pour le brunch !

S'ils sont délicieux à toute heure de la journée, les œufs demeurent à jamais les vedettes incontestées de la matinée. Du déjeuner au lit aux brunchs entre amis, laissez-vous inspirer par les recettes qui suivent !

Présenté par

œuf.ca

Des recettes pour nourrir...

PAR PORTION	
Calories	485
Protéines	19 g
M.G.	33 g
Glucides	28 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	175 mg
Sodium	719 mg

Casserole bénédictine *overnight*

Préparation : 25 minutes • Réfrigération : 8 heures • Cuisson : 35 minutes • Quantité : 6 portions

sans noix

6 muffins anglais

8 tranches de bacon cuites et coupées en morceaux

11 œufs (8 entiers + 3 jaunes)

180 ml (¾ de tasse) de lait 2 %

Sel et poivre au goût

30 ml (2 c. à soupe) d'eau chaude

125 ml (½ tasse) de beurre fondu chaud

10 ml (2 c. à thé) de jus de citron frais

30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée

1. La veille du repas, beurrer un plat de cuisson carré de 23 cm (9 po).

2. Couper les muffins anglais en cubes, puis les déposer dans le plat. Garnir de morceaux de bacon.

3. Dans un bol, fouetter les œufs entiers avec le lait. Saler et poivrer. Verser la préparation dans le plat. Couvrir et réfrigérer au minimum 8 heures.

4. Au moment du repas, préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

5. Cuire la casserole au four de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit prise.

6. Pendant ce temps, dans le récipient supérieur d'un bain-marie, fouetter les jaunes d'œufs avec l'eau chaude 1 minute.

7. Déposer le récipient sur une casserole d'eau frémissante. Fouetter énergiquement et sans arrêt de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que la préparation épaississe. Retirer du feu.

8. Verser le beurre fondu en un mince filet et l'incorporer graduellement en fouettant constamment, jusqu'à ce que la sauce pâlisse. Incorporer le jus de citron, puis saler et poivrer.

9. Servir la casserole avec la sauce hollandaise. Garnir de ciboulette.

4_10214967 3

… vos doux matins !

PAR PORTION	
1 bombe déjeuner	
Calories	215
Protéines	9 g
M.G.	8 g
Glucides	25 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	47 mg
Sodium	353 mg

Bombes déjeuners aux 3 viandes à l'*air fryer*

Préparation : 30 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 12 bombes déjeuners

sans noix

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

½ petit oignon haché

1 poivron rouge coupé en dés

5 œufs (4 entiers + 1 jaune)

2 saucisses à déjeuner cuites et coupées en rondelles

2 tranches de bacon cuites et coupées en dés

2 tranches de jambon épaisses coupées en dés

10 ml (2 c. à thé) de persil séché

Poivre au goût

600 g (environ 1 ⅓ lb) de pâte à pizza

125 ml (½ tasse) de cheddar jaune râpé

1. Dans une grande poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire l'oignon et le poivron de 2 à 3 minutes.

2. Casser les œufs entiers dans la poêle et cuire de 2 à 3 minutes en remuant, jusqu'à ce que les œufs soient pris.

3. Ajouter les saucisses, le bacon, le jambon et le persil. Poivrer et remuer. Retirer du feu et laisser tiédir.

4. Diviser la pâte à pizza en douze parts égales.

5. Sur le plan de travail fariné, étirer chaque part de pâte en un cercle de 10 cm (4 po) de diamètre. Au centre de chaque cercle de pâte, déposer environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation aux œufs et un peu de cheddar. Ramener la pâte sur la garniture, puis former une boule, en s'assurant que la bombe est bien scellée.

6. Préchauffer la friteuse à air chaud à 190 °C (375 °F).

7. Dans un petit bol, fouetter le jaune d'œuf avec un peu d'eau.

8. Huiler le panier de la friteuse. Badigeonner la moitié des boules de jaune d'œuf, puis les déposer dans le panier, joint dessous. Cuire de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les boules soient dorées. Retirer de la friteuse et laisser refroidir 5 minutes. Répéter avec le reste des boules et du jaune d'œuf.

Voyez la capsule vidéo

4_10214967 3

Pour se faire plaisir...

Brioches aux framboises et fromage à la crème

Préparation : 30 minutes • Repos : 2 heures • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 8 brioches

sans noix | se congèle

PAR PORTION	
1 brioche	
Calories	679
Protéines	12 g
M.G.	33 g
Glucides	86 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	71 mg
Sodium	572 mg

930 ml (3 ¾ tasses) de farine tout usage

1 sachet de levure instantanée à levée rapide de 8 g

80 ml (⅓ de tasse) de sucre

5 ml (1 c. à thé) de sel

3 œufs

180 ml (¾ de tasse) de lait 2 % tiède

180 ml (¾ de tasse) de beurre fondu

125 ml (½ tasse) de confiture de framboises

250 ml (1 tasse) de framboises

Pour le crémage :

250 ml (1 tasse) de sucre à glacer

60 ml (¼ de tasse) de beurre ramolli

½ paquet de fromage à la crème de 250 g, ramolli

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

1. Dans un bol, mélanger la farine avec la levure, le sucre et le sel.

2. Dans un deuxième bol, fouetter les œufs avec le lait et le beurre fondu.

3. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

4. Sur le plan de travail légèrement fariné, pétrir la pâte de 4 à 5 minutes, jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte élastique. Si la pâte est trop collante, ajouter un peu de farine.

5. Déposer la boule de pâte dans un troisième bol et couvrir d'une pellicule plastique. Laisser reposer de 1 heure à 1 heure 30 minutes à température ambiante près d'une source de chaleur (dans le micro-ondes avec une tasse d'eau bouillante placée à côté, par exemple), jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

6. Sur le plan de travail légèrement fariné, abaisser la pâte en un rectangle de 30 cm x 25 cm (12 po x 10 po). Étaler la confiture de framboises sur la pâte, en laissant un pourtour libre de 2 cm (¾ de po). Rouler le rectangle de pâte sur la longueur en serrant de manière à obtenir un cylindre, puis le couper en huit rondelles de 3,5 cm (1 ½ po) d'épaisseur.

7. Beurrer un plat de cuisson de 30 cm x 20 cm (12 po x 8 po), puis y déposer les rondelles de pâte côte à côte.

8. Couvrir le plat d'un linge humide. Laisser reposer 1 heure à température ambiante.

9. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

10. Cuire les rondelles au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Retirer du four et laisser tiédir.

11. Pendant ce temps, fouetter le sucre à glacer avec le beurre ramolli, le fromage à la crème et la vanille dans un quatrième bol.

12. Napper les brioches de crémage, puis les garnir de framboises.

Tout est beau grâce aux cocos !

Avec son profil nutritif enviable, sa polyvalence et son faible coût, l'œuf est une valeur sûre à tout coup ! Pour une collation sur le pouce quand on est pressé, un déjeuner de semaine pas compliqué ou un brunch bien entouré, les cocos occupent une place de choix dans nos assiettes en matinée.

Nos idées surprenantes à saveur de cheeseburger

Si, comme nous, le cheeseburger occupe une place toute spéciale dans votre cœur, les recettes de cette section sauront faire votre bonheur ! Bols repas, pâtes, boulettes, pizza et casserole : on vous propose cinq idées fromagées qui ne vous décevront pas !

Bols repas cheeseburger aux Tater Tots

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | sans œuf

PAR PORTION	
Calories	581
Protéines	36 g
M.G.	41 g
Glucides	17 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	289 mg
Sodium	1513 mg

20 bouchées de pommes de terre croustillantes surgelées (de type Tater Tots)

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

450 g (1 lb) de bœuf haché maigre

15 ml (1 c. à soupe) d'épices à steak

375 ml (1 ½ tasse) de laitue iceberg tranchée finement

10 à 12 tomates cerises coupées en deux

250 ml (1 tasse) de cheddar jaune râpé

½ petit oignon rouge haché

4 tranches de bacon cuites et coupées en morceaux

2 cornichons coupés en dés

Pour la sauce :

125 ml (½ tasse) de crème sure 14 %

30 ml (2 c. à soupe) de sauce chili

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde jaune

15 ml (1 c. à soupe) de relish

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Déposer les bouchées de pommes de terre sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 18 à 20 minutes, en retournant les bouchées à mi-cuisson.

3. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la sauce dans un bol. Réserver au frais.

4. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le bœuf haché de 4 à 5 minutes en égrainant la viande, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

5. Saupoudrer d'épices à steak et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. Retirer du feu. Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de la sauce réservée et remuer.

6. Dans quatre bols, répartir séparément la préparation au bœuf haché, les bouchées de pommes de terre, la laitue, les tomates, le cheddar, l'oignon rouge, le bacon et les cornichons. Verser le reste de la sauce en filet.

PAR PORTION	
Pour 6 portions	
Calories	540
Protéines	32 g
M.G.	25 g
Glucides	49 g
Fibres	7 g
Fer	6 mg
Calcium	367 mg
Sodium	1159 mg

Pennes au cheeseburger

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : de 4 à 6 portions

sans noix | sans œuf

750 ml (3 tasses) de pennes secs

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

450 g (1 b) de bœuf haché maigre

1 oignon haché

15 ml (1 c. à soupe) d'épices à steak

1 conserve de tomates en dés à l'ail de 540 ml

30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates

30 ml (2 c. à soupe) de moutarde jaune

15 ml (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire

375 ml (1 ½ tasse) de cheddar jaune râpé

2 tranches de bacon cuites et coupées en morceaux

1 gros cornichon coupé en dés

60 ml (¼ de tasse) d'oignons verts hachés

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

2. Dans la même casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le bœuf haché et l'oignon de 4 à 5 minutes en égrainant la viande, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

3. Ajouter les épices à steak, les tomates en dés, la pâte de tomates, la moutarde et la sauce Worcestershire. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 5 minutes à feu doux.

4. Remettre les pâtes dans la casserole. Ajouter 125 ml (½ tasse) de cheddar et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.

5. Au moment de servir, garnir du reste du fromage, de bacon, de cornichon et d'oignons verts.

Pizza-cheeseburger sur la plaque

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 30 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | sans œuf | se congèle (sans la garniture)

PAR PORTION	
Calories	763
Protéines	39 g
M.G.	39 g
Glucides	62 g
Fibres	4 g
Fer	6 mg
Calcium	363 mg
Sodium	1751 mg

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

300 g (⅔ de lb) de bœuf haché maigre

½ oignon haché

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

10 ml (2 c. à thé) d'épices à steak

180 ml (¾ de tasse) de sauce tomate

30 ml (2 c. à soupe) de ketchup

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde jaune

450 g (1 lb) de pâte à pizza

4 tranches de bacon cuites et coupées en morceaux

375 ml (1 ½ tasse) de cheddar marbré râpé

15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame

Pour la garniture :

6 à 8 tomates cerises de couleurs variées coupées en deux

1 cornichon coupé en petites lanières

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans une grande poêle, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile à feu moyen. Cuire le bœuf haché et l'oignon de 4 à 5 minutes en égrainant la viande, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

3. Ajouter l'ail, les épices à steak, la sauce tomate, le ketchup et la moutarde. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 5 à 7 minutes à feu doux. Retirer du feu et laisser tiédir.

4. Sur le plan de travail fariné, étirer la pâte à pizza en un rectangle de 25 cm x 38 cm (10 po x 15 po). Déposer le rectangle de pâte sur une plaque de cuisson de mêmes dimensions tapissée de papier parchemin.

5. Garnir la pâte de préparation au bœuf, de bacon et de cheddar. Badigeonner le pourtour de la pâte du reste de l'huile, puis saupoudrer de graines de sésame.

6. Cuire au four de 18 à 22 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

7. Au moment de servir, garnir la pizza de tomates cerises et de cornichon.

PAR PORTION	
Calories	764
Protéines	32 g
M.G.	51 g
Glucides	46 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	167 mg
Sodium	857 mg

Plaque de boulettes cheeseburger et pommes de terre

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 25 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | se congèle (boulettes seulement)

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

3 ou 4 pommes de terre moyennes coupées en quartiers

15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements grecs

Pour la sauce :

125 ml (½ tasse) de mayonnaise

30 ml (2 c. à soupe) de sauce barbecue

30 ml (2 c. à soupe) de relish

30 ml (2 c. à soupe) de ketchup

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde jaune

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'oignon

1,25 ml (¼ de c. à thé) de poudre d'ail

Sel et poivre au goût

Pour les boulettes :

450 g (1 lb) de bœuf haché maigre

125 ml (½ tasse) de cheddar jaune râpé

80 ml (⅓ de tasse) de chapelure nature

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde jaune

15 ml (1 c. à soupe) de relish

1 petit oignon haché

1 œuf

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce. Réserver au frais.

3. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients des boulettes. Façonner de 16 à 20 boulettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

4. Dans un autre bol, mélanger l'huile avec les quartiers de pommes de terre et les assaisonnements grecs.

5. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les quartiers de pommes de terre et les boulettes.

6. Cuire au four de 22 à 25 minutes en retournant les pommes de terre et les boulettes à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée.

7. Servir les boulettes et les pommes de terre avec la sauce réservée.

Pour une belle assiette colorée à saveur de cheeseburger, servez vos boulettes et pommes de terre avec de la laitue iceberg émincée, des tomates coupées en quartiers et des oignons rouges marinés.

Nos idées surprenantes
à saveur de cheeseburger

Casserole de bœuf cheeseburger

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 30 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | se congèle (sans la garniture)

PAR PORTION	
Calories	577
Protéines	35 g
M.G.	41 g
Glucides	16 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	356 mg
Sodium	1136 mg

450 g (1 lb) de bœuf haché maigre

1 oignon haché

1 poivron rouge coupé en dés

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

250 ml (1 tasse) de sauce tomate

5 ml (1 c. à thé) d'épices à steak

375 ml (1 ½ tasse) de cheddar jaune râpé

Pour la garniture :

60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise

15 ml (1 c. à soupe) de ketchup

15 ml (1 c. à soupe) de jus du pot de cornichons

375 ml (1 ½ tasse) de laitue iceberg hachée

2 tomates italiennes épépinées et coupées en dés

1 cornichon coupé en fines rondelles

2 pincées de graines de sésame (facultatif)

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Dans un grand bol, mélanger le bœuf haché avec l'oignon, le poivron, l'ail, la sauce tomate et les épices à steak. Transvider la préparation dans un plat de cuisson.

3. Cuire au four 15 minutes.

4. Remuer et couvrir de fromage. Poursuivre la cuisson au four de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée et que le fromage soit doré.

5. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise avec le ketchup et le jus de cornichons.

6. Garnir la casserole de laitue, de tomates, de cornichon et de sauce.

À LA GRANDE DEMANDE DES LECTEURS

En attendant la conclusion de la trilogie, replongez-vous dans ces deux tomes et revisitez-les du point de vue de Liam et de Syd !

Partout en magasin et sur notre boutique en ligne

PRATICO EDITION

NOUVEAU
NEW

IDÉALES POUR DES RECETTES SIMPLES ET RAPIDES

VOS SAUCISSES PRÉFÉRÉES, PRÊTES À MANGER

alimentsroma.com

Suivez-nous sur :

PRATIQUES TOUT-EN-UN *à savourer !*

Pour se faciliter la vie les soirs de semaine, les plats tout-en-un cumulent les avantages : ils sont rapides à préparer, leurs saveurs sont décuplées et ils ne salissent pas beaucoup de vaisselle. Un choix gagnant sur toute la ligne !

Présenté par ROMA

SAUTÉ DE LÉGUMES ET SAUCISSES MERGUEZ À L'AUTOCUISEUR

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | sans œuf | se congèle

PAR PORTION	
Calories	636
Protéines	28 g
M.G.	25 g
Glucides	75 g
Fibres	8 g
Fer	5 mg
Calcium	103 mg
Sodium	1424 mg

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

2 paquets de saucisses merguez cuites tranchées Roma de 175 g chacun

1 oignon coupé en dés

500 ml (2 tasses) de maïs en grains

1 conserve de tomates en dés de 398 ml

15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili

10 ml (2 c. à thé) de paprika fumé doux

3 demi-poivrons de couleurs variées coupés en dés

1 courgette coupée en demi-rondelles

Sel au goût

250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet

250 ml (1 tasse) de couscous sec

1. Avant de commencer la recette, s'assurer que la soupape à flotteur de l'autocuiseur est bien dégagée et que rien ne bloque l'ouverture. S'assurer également que la poignée d'évacuation de la vapeur est à la position « *Sealing* ».

2. Sur l'autocuiseur, sélectionner le mode « *Sauté* ». Chauffer l'huile dans l'autocuiseur, puis y faire dorer les saucisses merguez de 1 à 2 minutes.

3. Ajouter l'oignon et poursuivre la cuisson 1 minute.

4. Ajouter le reste des ingrédients, à l'exception du bouillon et du couscous, en s'assurant de ne pas remplir l'autocuiseur plus qu'aux deux tiers. Fermer hermétiquement l'autocuiseur en tournant le couvercle.

5. Appuyer sur la touche « *Pressure cooking* » et cuire 10 minutes à haute pression (« *High* »). Ne jamais ouvrir le couvercle pendant qu'il y a de la pression.

6. Pendant ce temps, porter le bouillon à ébullition dans une casserole. Retirer du feu. Ajouter le couscous, puis couvrir et laisser reposer 5 minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette.

7. Une fois la cuisson du sauté terminée, évacuer la pression rapidement en tournant la poignée d'évacuation de la vapeur jusqu'à la position « *Venting* » avant d'ouvrir le couvercle. Faire attention de ne pas placer les mains ou le visage au-dessus de la poignée.

8. Répartir le couscous dans les assiettes, puis garnir de sauté aux saucisses.

ONE POT PASTA AU PESTO DE TOMATES SÉCHÉES ET SAUCISSES ITALIENNES

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	741
Protéines	31 g
M.G.	41 g
Glucides	62 g
Fibres	5 g
Fer	5 mg
Calcium	182 mg
Sodium	2037 mg

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 oignon haché

80 ml (⅓ de tasse) de pesto de tomates séchées

20 tomates cerises coupées en deux

225 g (½ lb) d'asperges coupées en petits tronçons

2 paquets de saucisses italiennes douces cuites tranchées Roma de 175 g chacun

750 ml (3 tasses) de pennes secs

875 ml (3 ½ tasses) de bouillon de poulet

80 ml (⅓ de tasse) de parmesan râpé

125 ml (½ tasse) de crème à cuisson 15 %

60 ml (¼ de tasse) de basilic frais émincé

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon 1 minute.

2. Ajouter le pesto de tomates séchées, les tomates, les asperges, les saucisses, les pâtes, le bouillon et le parmesan. Porter à ébullition et remuer. Couvrir et poursuivre la cuisson de 10 à 12 minutes à feu doux-moyen en remuant à mi-cuisson et en ajoutant du bouillon de poulet au besoin, jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*. Environ 2 minutes avant la fin de la cuisson, incorporer la crème.

3. Au moment de servir, garnir de basilic.

Saucisses gagne-temps

Accélérez la cadence les soirs de semaine avec les nouvelles saucisses cuites et tranchées de Roma. Il ne vous restera qu'à les intégrer à vos préparations culinaires pour obtenir des repas rapides qui plairont à toute la famille ! Offertes en deux saveurs classiques, soit merguez et italienne douce, elles vous sauveront la vie plus d'une fois quand l'inspiration manquera pour le souper.

Pour tout savoir : alimentsroma.com

CRÈME FOUETTÉE ET FRUITS : le duo parfait pour des desserts divins

Le retour imminent du beau temps nous a donné une insatiable envie de mettre des fruits au menu ! Et quoi de mieux que de les combiner avec une bonne crème fouettée ? Attention, becs sucrés : ce qui suit risque de vous faire saliver !

4_102149673

CHARLOTTE À LA SALADE DE FRUITS ET CRÈME FOUETTÉE

PAR PORTION	
Calories	537
Protéines	7 g
M.G.	28 g
Glucides	67 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	109 mg
Sodium	83 mg

Préparation : 25 minutes • Réfrigération : 3 heures 30 minutes • Cuisson : 10 minutes
Quantité : 8 portions

sans noix

1 paquet de biscuits doigts de dame de 200 g (22 biscuits)

1 conserve de cocktail de fruits dans le sirop de 398 ml

1 sachet de gélatine sans saveur de 7 g

4 jaunes d'œufs

125 ml (½ tasse) de sucre

125 ml (½ tasse) de lait 2 %

15 ml (1 c. à soupe) de zestes d'orange

500 ml (2 tasses) de crème à fouetter 35 %

Pour le sirop à l'orange :

250 ml (1 tasse) d'eau

160 ml (⅔ de tasse) de sucre

½ orange (zeste et jus)

Pour décorer :

250 ml (1 tasse) de fraises coupées en fines tranches

1 orange coupée en fines tranches

1 kiwi coupé en fines tranches

1. Dans une casserole, déposer les ingrédients du sirop. Porter à ébullition, puis retirer du feu et laisser tiédir. À l'aide d'un tamis, filtrer la préparation au-dessus d'un bol. Réfrigérer 30 minutes.

2. Tapisser de papier parchemin la paroi et le fond d'un moule à charnière de 20 cm (8 po) de diamètre.

3. Couper une extrémité des biscuits de manière qu'ils ne dépassent pas le moule. Tremper les biscuits un à un dans le sirop à l'orange, puis les disposer côte à côte à la verticale sur toute la paroi du moule, côté plat vers l'extérieur.

4. Tremper les morceaux de biscuits restants dans le sirop, puis les déposer dans le moule de manière à en couvrir le fond.

5. Prélever 60 ml (¼ de tasse) de sirop de la conserve de cocktail de fruits et le déposer dans un petit bol. Égoutter les fruits et les réserver.

6. Ajouter la gélatine dans le sirop du cocktail de fruits et remuer. Laisser gonfler 5 minutes.

7. Pendant ce temps, dans un autre bol, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que la préparation pâlisse.

8. Dans une autre casserole, mélanger le lait avec les zestes d'orange. Porter à ébullition.

9. Verser le lait chaud dans le bol contenant la préparation aux jaunes d'œufs et remuer. Remettre la préparation dans la casserole et cuire quelques minutes à feu doux-moyen en remuant à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce que la préparation nappe le dos de la cuillère. La préparation ne doit pas bouillir. Retirer du feu.

10. Ajouter la préparation à la gélatine et remuer jusqu'à ce qu'elle se soit dissoute. Laisser tiédir, en remuant de temps en temps.

11. Dans un grand bol, fouetter la crème à l'aide du batteur électrique à vitesse élevée jusqu'à l'obtention de pics fermes.

12. Incorporer la crème fouettée à la préparation aux jaunes d'œufs en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule. Ajouter les fruits réservés et remuer délicatement.

13. Transvider la mousse dans le moule et égaliser la surface. Réfrigérer de 3 à 4 heures, jusqu'à ce que la mousse ait figé.

14. Décorer la charlotte de tranches de fraises, d'orange et de kiwi.

*Pour faire de la purée de framboises, écrasez-les à l'aide d'une fourchette et, si désiré, filtrez-les à l'aide d'un tamis.

ÉCLAIRS AUX FRAMBOISES

Préparation : 35 minutes • Cuisson : 50 minutes • Repos : 1 heure
Réfrigération : 1 heure • Quantité : 12 éclairs

sans noix

PAR PORTION	
1 éclair	
Calories	377
Protéines	5 g
M.G.	18 g
Glucides	48 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	53 mg
Sodium	141 mg

375 ml (1 ½ tasse) de sucre à glacer

35 ml (2 c. à soupe + 1 c. à thé) de purée de framboises*

250 ml (1 tasse) de framboises

45 ml (3 c. à soupe) de mini-bonbons décoratifs

Pour la pâte à choux :

250 ml (1 tasse) d'eau

80 ml (⅓ de tasse) de lait 2 %

30 ml (2 c. à soupe) de sucre

125 ml (½ tasse) de beurre

330 ml (1 ⅓ tasse) de farine tout usage

1 pincée de sel

4 gros œufs ou 5 moyens

Pour la crème diplomate aux framboises :

5 g (environ ¼ d'oz) de gélatine sans saveur

30 ml (2 c. à soupe) d'eau

125 ml (½ tasse) de lait 2 %

125 ml (½ tasse) de purée de framboises*

3 jaunes d'œufs

180 ml (¾ de tasse) de sucre

30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs

20 g (environ ¾ d'oz) de beurre non salé ramolli

180 ml (¾ de tasse) de crème à fouetter 35 %

1. Pour la pâte à choux. Dans une casserole, déposer l'eau, le lait, le sucre et le beurre. Porter à ébullition. Incorporer la farine et le sel, puis chauffer à feu doux en remuant constamment, jusqu'à l'obtention d'une pâte. Remuer vigoureusement jusqu'à ce que la pâte se détache de la paroi de la casserole. Retirer du feu.

2. À l'aide du batteur électrique, incorporer les œufs un à un et fouetter jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.

3. Transvider la pâte dans une poche à pâtisserie munie d'une douille unie.

4. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

5. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin, puis y former douze éclairs de 15 cm (6 po) de longueur avec la pâte.

6. Cuire au four 15 minutes. Réduire la température du four à 180 °C (350 °F) et poursuivre la cuisson 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

7. Éteindre le four, puis laisser reposer les éclairs 1 heure dans le four, la porte entrouverte.

8. Pour la crème diplomate aux framboises. Dans un petit bol, mélanger la gélatine avec l'eau. Laisser gonfler 5 minutes.

9. Dans une autre casserole, déposer le lait et la purée de framboises. Porter à ébullition.

10. Pendant ce temps, dans un bol, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre et la fécule de maïs à l'aide du batteur électrique nettoyé.

11. Transvider la préparation au lait chaude dans le bol et fouetter de nouveau.

12. Remettre la préparation dans la casserole et porter à ébullition à feu moyen en fouettant constamment à l'aide du batteur électrique, jusqu'à épaississement. Retirer du feu.

13. Ajouter la gélatine et fouetter de nouveau. Laisser tiédir 2 minutes.

14. Incorporer le beurre et fouetter jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Réfrigérer de 1 à 2 heures.

15. Pendant ce temps, à l'aide du batteur électrique nettoyé, fouetter la crème à fouetter dans un autre bol jusqu'à l'obtention de pics fermes. Réserver au frais.

16. Une fois la crème pâtissière aux framboises refroidie, la fouetter à l'aide du batteur électrique nettoyé afin de la détendre. Incorporer la crème pâtissière à la crème fouettée en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule.

17. Transvider la crème diplomate dans une poche à pâtisserie munie d'une petite douille unie.

18. Pour assembler. Percer deux trous sous chaque éclair, puis les remplir de crème diplomate.

19. Dans un petit bol, mélanger le sucre à glacer avec la purée de framboises.

20. Napper le dessus des éclairs de glaçage, puis décorer de framboises et de mini-bonbons.

VERRINES PINA COLADA

Préparation : 20 minutes • Réfrigération : 15 minutes • Quantité : 6 portions

PAR PORTION	
Calories	630
Protéines	6 g
M.G.	50 g
Glucides	43 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	104 mg
Sodium	293 mg

16 biscuits croustillants à la noix de coco

60 ml (¼ de tasse) de beurre non salé fondu

250 ml (1 tasse) de crème à fouetter 35 %

125 ml (½ tasse) de sucre à glacer

1 ½ paquet de fromage à la crème de 250 g, ramolli

1 conserve d'ananas broyés de 398 ml, égouttés

1 tranche d'ananas coupée en six morceaux

60 ml (¼ de tasse) de noix de coco non sucrée râpée

6 cerises au marasquin

1. Déposer les biscuits à la noix de coco dans le robot culinaire. Mélanger jusqu'à ce que les biscuits soient réduits en chapelure.

2. Transvider la chapelure de biscuits dans un bol et ajouter le beurre fondu. Remuer.

3. Répartir la préparation dans six petites verrines et égaliser la surface en pressant. Réfrigérer 15 minutes.

4. Pendant ce temps, dans un deuxième bol, fouetter la crème avec le sucre à glacer à l'aide du batteur électrique à vitesse élevée jusqu'à l'obtention de pics fermes.

5. Déposer le fromage à la crème dans un troisième bol. À l'aide du batteur électrique nettoyé, fouetter le fromage jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

6. Incorporer la crème fouettée au fromage à la crème en pliant délicatement la préparation à l'aide d'une spatule. Ajouter les ananas broyés et remuer délicatement.

7. Répartir la préparation à l'ananas dans les verrines. Garnir de morceaux d'ananas, de noix de coco et de cerises.

PAR PORTION	
Calories	554
Protéines	7 g
M.G.	33 g
Glucides	60 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	167 mg
Sodium	320 mg

GÂTEAU PÊCHES ET CRÈME

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 30 minutes • Réfrigération : 30 minutes • Quantité : 10 portions

sans noix

1 boîte de mélange à gâteau blanc (de type Betty Crocker) de 404 g

3 œufs

125 ml (½ tasse) d'huile végétale

250 ml (1 tasse) de lait 2 %

1,5 litre (6 tasses) de pêches pelées et coupées en cubes

60 ml (¼ de tasse) de sucre

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais

20 ml (4 c. à thé) de fécule de maïs délayée dans un peu d'eau

500 ml (2 tasses) de crème à fouetter 35 %

80 ml (⅓ de tasse) de sucre à glacer

10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille

Pour décorer :

2 pêches coupées en quartiers

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Dans un grand bol, à l'aide du batteur électrique, fouetter le mélange à gâteau avec les œufs, l'huile et le lait.

3. Vaporiser un moule de 30 cm x 18 cm (12 po x 7 po) d'enduit à cuisson, puis y transvider la préparation. Égaliser la surface.

4. Cuire au four de 28 à 33 minutes. Retirer du four et laisser refroidir complètement.

5. Pendant ce temps, dans une grande casserole, mélanger les cubes de pêches avec le sucre et le jus de citron. Cuire 10 minutes à feu doux-moyen.

6. Ajouter la fécule de maïs délayée et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la préparation épaississe. Retirer du feu et laisser tiédir. Réfrigérer 30 minutes.

7. Dans un autre grand bol, à l'aide du batteur électrique nettoyé, fouetter la crème avec le sucre à glacer et la vanille jusqu'à l'obtention de pics fermes.

8. Démouler le gâteau. À l'aide d'un couteau à pain, couper le gâteau en deux sur l'épaisseur.

9. Déposer la base du gâteau dans une assiette ou un plateau de service. Garnir de la moitié de la crème fouettée, puis de la compotée de pêches. Couvrir du dessus du gâteau, puis garnir du reste de la crème fouettée.

10. Décorer de quartiers de pêches.

Crème fouettée et fruits :
le duo parfait pour des desserts divins

TACOS À LA FRAISE, CRÈME FOUETTÉE AU NUTELLA

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 5 minutes • Quantité : 8 tacos

sans œuf

PAR PORTION	
1 taco	
Calories	345
Protéines	4 g
M.G.	21 g
Glucides	36 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	107 mg
Sodium	165 mg

80 ml (⅓ de tasse) de sucre

5 ml (1 c. à thé) de cannelle

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

8 petites tortillas

60 ml (¼ de tasse) de tartinade au chocolat et noisettes

250 ml (1 tasse) de fraises coupées en dés

15 ml (1 c. à soupe) de sucre à glacer

Pour la crème fouettée au Nutella :

250 ml (1 tasse) de crème à fouetter 35 %

45 ml (3 c. à soupe) de sucre à glacer

30 ml (2 c. à soupe) de tartinade au chocolat et noisettes

1. Dans une assiette creuse, mélanger le sucre avec la cannelle.

2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Faire dorer chaque tortilla de 15 à 20 secondes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement croustillante. Retirer de la poêle et enrober aussitôt de sucre à la cannelle.

3. Retourner un moule à muffins. Dans les espaces vides entre les alvéoles, façonner les tortillas au fur et à mesure en coquilles à tacos. Laisser tiédir complètement.

4. Dans un grand bol, à l'aide du batteur électrique, fouetter la crème jusqu'à l'obtention de pics mous. Ajouter le reste des ingrédients pour la crème fouettée au Nutella, puis fouetter jusqu'à l'obtention de pics fermes.

5. Transvider la crème fouettée dans une poche à pâtisserie munie d'une douille unie.

6. Déposer la tartinade au chocolat dans un petit bol. Chauffer de 10 à 15 secondes au micro-ondes, jusqu'à ce qu'elle devienne plus fluide.

7. Garnir les coquilles à tacos de crème fouettée, puis de dés de fraises. Verser la tartinade au chocolat en filet sur les tacos, puis saupoudrer de sucre à glacer.

Crème fouettée et fruits :
le duo parfait pour des desserts divins

PAR PORTION	
Calories	450
Protéines	7 g
M.G.	27 g
Glucides	51 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	174 mg
Sodium	439 mg

GÂTEAU NAPOLÉON AUX PETITS FRUITS

Préparation : 30 minutes • Réfrigération : 12 heures • Cuisson : 5 minutes • Quantité : 9 portions

sans noix | sans œuf

2 boîtes de mélange à pouding à la vanille de 102 g chacune

810 ml (3 ¼ tasses) de lait 2 %

375 ml (1 ½ tasse) de crème à fouetter 35 %

60 ml (¼ de tasse) de sucre à glacer

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

15 biscuits Graham

375 ml (1 ½ tasse) de fraises coupées en petits quartiers

180 ml (¾ de tasse) de framboises

180 ml (¾ de tasse) de bleuets

Pour la sauce au chocolat :

115 g (¼ de lb) de pastilles de chocolat noir Freddo

80 ml (⅓ de tasse) de lait 2 %

45 ml (3 c. à soupe) de crème à cuisson 35 %

22,5 ml (1 ½ c. à soupe) de beurre froid coupé en petits cubes

1. Dans un grand bol, à l'aide du batteur électrique, fouetter le mélange à pouding avec le lait de 2 à 3 minutes.

2. Dans un autre bol, à l'aide du batteur électrique nettoyé, fouetter la crème jusqu'à l'obtention de pics mous. Incorporer le sucre à glacer et la vanille, puis fouetter jusqu'à l'obtention de pics fermes.

3. Incorporer 250 ml (1 tasse) de crème fouettée au pouding et fouetter 30 secondes. Laisser reposer de 2 à 3 minutes.

4. Tapisser un plat carré de 23 cm (9 po) de papier parchemin. Couvrir le fond du plat d'environ cinq biscuits, en les cassant au besoin.

5. Transvider la moitié de la préparation au pouding dans le moule, puis ajouter le tiers des fraises, des framboises et des bleuets. Couvrir d'environ cinq autres biscuits, puis du reste de la préparation au pouding. Ajouter la moitié des petits fruits restants, puis couvrir du reste des biscuits. Couvrir de crème fouettée et garnir du reste des fruits.

6. Couvrir et réfrigérer au minimum 12 heures.

7. Pour la sauce au chocolat. Dans un petit bol, déposer les pastilles de chocolat.

8. Dans une petite casserole, porter le lait et la crème à ébullition.

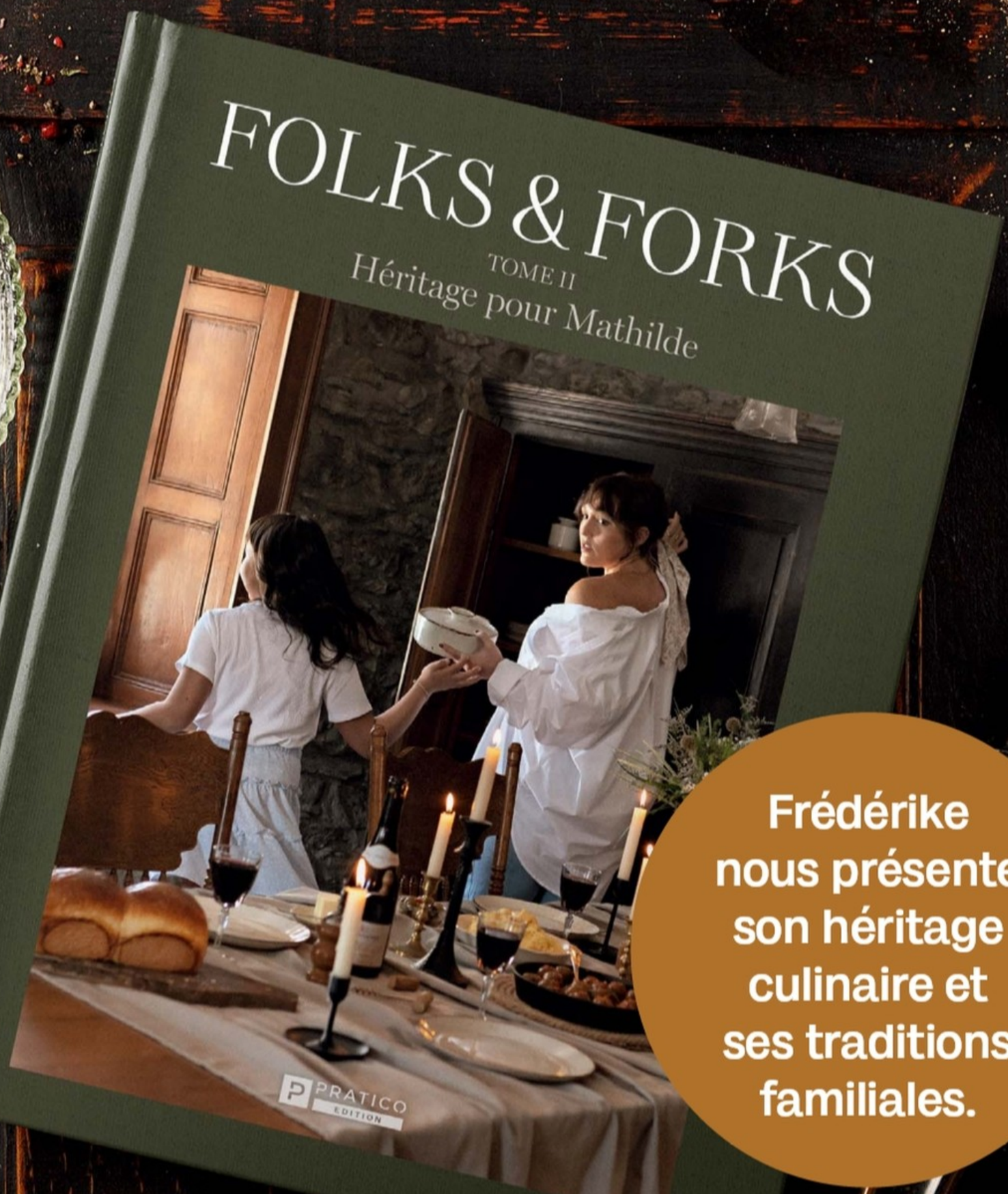
9. Verser la préparation sur les pastilles de chocolat et les laisser fondre 1 minute.

10. Remuer à l'aide d'un fouet. Incorporer graduellement les cubes de beurre et fouetter jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Réfrigérer au maximum 15 minutes avant de servir afin que la sauce refroidisse sans durcir.

11. Verser la sauce au chocolat sur le gâteau.

eddo
CHIPS
OCOLAT

Une cuisine réconfortante, enveloppante et rassembleuse



Frédérike nous présente son héritage culinaire et ses traditions familiales.

En vente partout et sur le
boutique.pratico-pratiques.com
dès le 4 octobre

PRATICO EDITION CUISINE

BATCH DE bouffe

On congèle les meilleures viandes pour le BBQ

Profiter des aubaines, ça vaut toujours la peine ! On vous propose ici de délicieuses idées afin de préparer vos viandes marinées à l'avance pour des portions prêtes à cuisiner les soirs où vous êtes pressé.

Poitrines de poulet gingembre et érable

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 8 portions

sans lactose | sans noix | sans œuf | se congèle

PAR PORTION	
Calories	198
Protéines	34 g
M.G.	4 g
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	13 mg
Sodium	269 mg

8 petites poitrines de poulet sans peau

Pour la marinade :

125 ml (½ tasse) de sauce soya

80 ml (⅓ de tasse) de sirop d'érable

60 ml (¼ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre

30 ml (2 c. à soupe) de gingembre haché

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame

1. Dans un ou plusieurs sacs ou contenants hermétiques, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les poitrines de poulet et remuer afin de bien les enrober de marinade. Congeler.

2. La veille du repas, laisser décongeler les poitrines de poulet au réfrigérateur.

3. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

4. Égoutter les poitrines de poulet et jeter la marinade.

5. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les poitrines de poulet. Fermer le couvercle et cuire de 15 à 18 minutes en retournant les poitrines quelques fois en cours de cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Brochettes de poulet à l'ail façon thaïe

Préparation : 15 minutes • Trempage (facultatif) : 30 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 8 portions

sans lactose | sans noix | sans œuf | se congèle

PAR PORTION	
Calories	195
Protéines	34 g
M.G.	4 g
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	11 mg
Sodium	334 mg

8 petites poitrines de poulet sans peau coupées en cubes

Pour la marinade :

125 ml (½ tasse) de sauce soya

80 ml (⅓ de tasse) de cassonade

45 ml (3 c. à soupe) de sauce sucrée aux piments chilis

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz

30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe) de sauce de poisson

1 piment thaï coupé en rondelles (facultatif)

1. Dans un ou plusieurs sacs ou contenants hermétiques, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les cubes de poulet et remuer afin de bien les enrober de marinade. Congeler.

2. La veille du repas, laisser décongeler les cubes de poulet au réfrigérateur.

3. Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.

4. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

5. Égoutter les cubes de poulet et jeter la marinade.

6. Sur les brochettes, piquer les cubes de poulet.

7. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Cuire de 8 à 10 minutes en retournant les brochettes de temps en temps, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

1/4 cup 60mL

1/4
CUP
59 ml

Brochettes de porc BBQ caramélisé

Préparation : 15 minutes • Trempage (facultatif) : 30 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 8 portions

sans noix | sans œuf | se congèle

PAR PORTION	
Calories	146
Protéines	25 g
M.G.	3 g
Glucides	4 g
Fibres	0 g
Fer	2 mg
Calcium	9 mg
Sodium	110 mg

2 filets de porc de 450 g (1 lb) chacun

Pour la marinade :

160 ml (⅔ de tasse) de sauce barbecue

60 ml (¼ de tasse) de cassonade

45 ml (3 c. à soupe) de beurre fondu

30 ml (2 c. à soupe) de paprika fumé doux

1. Parer les filets de porc en retirant la membrane blanche, puis couper les filets en cubes.

2. Dans un ou plusieurs sacs ou contenants hermétiques, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les cubes de porc et remuer afin de bien les enrober de marinade. Congeler.

3. La veille du repas, laisser décongeler les cubes de porc au réfrigérateur.

4. Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.

5. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

6. Égoutter les cubes de porc et jeter la marinade.

7. Sur les brochettes, piquer les cubes de porc.

8. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Cuire de 8 à 10 minutes en retournant les brochettes de temps en temps, jusqu'à ce que les cubes de porc soient caramélisés.

Côtelettes de porc BBQ aux pommes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 8 portions

sans noix | sans œuf | se congèle

PAR PORTION	
Calories	529
Protéines	58 g
M.G.	26 g
Glucides	12 g
Fibres	0 g
Fer	2 mg
Calcium	57 mg
Sodium	388 mg

8 côtelettes de porc avec os

Pour la marinade :

125 ml (½ tasse) de sauce barbecue

125 ml (½ tasse) de jus de pomme

30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili

1. Dans un ou plusieurs sacs ou contenants hermétiques, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les côtelettes de porc et remuer afin de bien les enrober de marinade. Congeler.

2. La veille du repas, laisser décongeler les côtelettes au réfrigérateur.

3. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

4. Égoutter les côtelettes au-dessus d'une casserole afin de récupérer la marinade. Porter la marinade à ébullition, puis laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu moyen, jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Retirer du feu.

5. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les côtelettes. Cuire 1 minute de chaque côté. Badigeonner les côtelettes de sauce et poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes, en retournant les côtelettes de temps en temps.

6. Servir les côtelettes avec le reste de la sauce.

Brochettes de bœuf lime et vin rouge

Préparation : 15 minutes • Trempage (facultatif) : 30 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 8 portions

sans lactose | sans noix | sans œuf | se congèle

PAR PORTION	
Calories	175
Protéines	25 g
M.G.	6 g
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Fer	3 mg
Calcium	10 mg
Sodium	78 mg

900 g (2 lb) de cubes de bœuf à brochettes

Pour la marinade :

250 ml (1 tasse) de vin rouge

60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de sauce Worcestershire

30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime frais

30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

5 ml (1 c. à thé) de grains de coriandre concassés

Sel et poivre au goût

1. Dans un ou plusieurs sacs ou contenants hermétiques, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les cubes de bœuf et remuer afin de bien les enrober de marinade. Congeler.

2. La veille du repas, laisser décongeler les cubes de bœuf au réfrigérateur.

3. Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.

4. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

5. Égoutter les cubes de bœuf et jeter la marinade.

6. Sur les brochettes, piquer les cubes de bœuf.

7. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Cuire de 7 à 8 minutes, en retournant les brochettes de temps en temps.

Steaks de bœuf au vin rouge, ail et romarin

Préparation : 15 minutes • Repos : 10 minutes • Cuisson : 5 minutes • Quantité : 8 portions

sans lactose | sans noix | sans œuf | sans gluten | se congèle

PAR PORTION	
Calories	265
Protéines	41 g
M.G.	9 g
Glucides	1 g
Fibres	0 g
Fer	4 mg
Calcium	14 mg
Sodium	108 mg

8 contre-filets de bœuf de 180 g (environ ⅓ de lb) chacun

2 tiges de romarin frais

Pour la marinade :

375 ml (1 ½ tasse) de vin rouge

125 ml (½ tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées

60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché

Sel et poivre du moulin au goût

1. Dans un ou plusieurs sacs ou contenants hermétiques, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les contre-filets et les tiges de romarin. Remuer afin de bien les enrober de marinade. Congeler.

2. La veille du repas, laisser décongeler les contre-filets au réfrigérateur.

3. De 10 à 15 minutes avant la cuisson, égoutter les contre-filets et jeter la marinade. Laisser les contre-filets reposer à température ambiante.

4. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

5. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les contre-filets. Cuire de 2 à 3 minutes de chaque côté.

6. Déposer les contre-filets dans une assiette et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 5 minutes avant de trancher.

100 % foodie

Bien manger, c'est l'une de nos façons préférées de réellement nous gâter. Avec les recettes de cette section *foodie* assumée, on commence déjà à saliver !

Shish taouk maison

Préparation : 20 minutes • Marinage : 4 heures • Cuisson : 2 heures • Repos : 15 minutes • Quantité : 6 portions

sans noix | sans œuf | se congèle (le poulet seulement)

PAR PORTION	
Calories	624
Protéines	48 g
M.G.	20 g
Glucides	61 g
Fibres	3 g
Fer	5 mg
Calcium	134 mg
Sodium	954 mg

6 poitrines de poulet sans peau

½ gros oignon

Pour la marinade :

180 ml (¾ de tasse) de yogourt grec nature 2 %

60 ml (¼ de tasse) de jus de citron frais

60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive

45 ml (3 c. à soupe) d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomates

15 ml (1 c. à soupe) de paprika

5 ml (1 c. à thé) d'origan séché

5 ml (1 c. à thé) de sel

2,5 ml (½ c. à thé) de piment de la Jamaïque moulu

2,5 ml (½ c. à thé) de gingembre moulu

2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle

2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir moulu

Pour les pitas à la grecque :

180 ml (¾ de tasse) de sauce tzatziki

6 pitas

6 feuilles de laitue frisée verte

½ oignon rouge coupé en fines rondelles

6 tomates cocktail coupées en quartiers

2 concombres libanais coupés en fines rondelles

1. Couper chaque poitrine de poulet en deux sur l'épaisseur de manière à obtenir douze escalopes.

2. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les escalopes de poulet et remuer afin de bien les enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner de 4 à 6 heures au frais, idéalement toute une nuit.

3. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée (environ 220 °C – 425 °F).

4. Piquer la face coupée de l'oignon sur une brochette en métal et le pousser jusqu'à l'extrémité de la brochette de manière à former un pied. Déposer l'oignon à plat dans une barquette en aluminium (la brochette sera à la verticale). Enfiler les escalopes de poulet sur la brochette.

5. Éteindre les brûleurs d'un côté du barbecue. Déposer la barquette sur la grille au-dessus des brûleurs éteints pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 2 heures à 2 heures 30 minutes en faisant pivoter la barquette quelques fois en cours de cuisson pour assurer une cuisson uniforme et en couvrant les escalopes de poulet d'une feuille de papier d'aluminium lorsqu'elles sont dorées, jusqu'à ce que la température interne du poulet atteigne 75 °C (167 °F) sur un thermomètre à cuisson.

6. Retirer la brochette de poulet shish taouk du barbecue et la déposer dans une assiette. Laisser reposer 15 minutes avant de couper en fines tranches.

7. Tartiner la sauce tzatziki sur les pitas. Garnir de laitue, de poulet shish taouk, d'oignon rouge, de tomates et de concombres.

100 % foodie

Plateau printanier de fromages et ses accompagnements

Préparation : 30 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 8 portions

PAR PORTION sans les accompagnements	
Calories	499
Protéines	22 g
M.G.	36 g
Glucides	24 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	691 mg
Sodium	700 mg

200 g (environ ½ lb) de fromage KALTBACH Le Gruyère® AOP

200 g (environ ½ lb) de fromage KALTBACH Le Chèvre

200 g (environ ½ lb) de fromage KALTBACH Le Crémeux

Pour le confit d'oignons érable et balsamique :

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

2 gros oignons émincés

45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre balsamique

30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

2,5 ml (½ c. à thé) de thym frais haché

Sel et poivre au goût

Pour le chutney cerises et porto :

500 ml (2 tasses) de cerises dénoyautées surgelées

1 échalote sèche (française) hachée finement

80 ml (⅓ de tasse) de cassonade

15 ml (1 c. à soupe) de porto

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais

1 pincée de flocons de piment

Pour la tapenade d'olives et tomates séchées :

160 ml (⅔ de tasse) de mélange d'olives dénoyautées

125 ml (½ tasse) de tomates séchées hachées

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

10 ml (2 c. à thé) de jus de citron frais

10 à 12 feuilles de basilic frais

1 gousse d'ail

Sel et poivre au goût

Pour les accompagnements (au choix et au goût) :

Pain et craquelins

Petits cornichons et oignons perlés marinés

Saucisson

Noix de cajou

Fruits frais et séchés (bleuets, canneberges, abricots)

Radis

1. Pour le confit d'oignons érable et balsamique. Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les oignons de 10 à 12 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement caramélisés.

2. Incorporer le vinaigre balsamique, le sirop d'érable et le thym. Poursuivre la cuisson de 10 à 12 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à évaporation complète du liquide. Saler, poivrer et remuer. Retirer du feu.

3. Pour le chutney cerises et porto. Dans une casserole, mélanger les cerises avec l'échalote, la cassonade, le porto, le jus de citron et les flocons de piment. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 15 à 20 minutes à feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la préparation ait une consistance de confiture. Retirer du feu et laisser tiédir.

4. Pour la tapenade d'olives et tomates séchées. Déposer tous les ingrédients dans le mélangeur électrique. Donner quelques impulsions, jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse.

5. Pour le plateau. Sur une planche de service, disposer harmonieusement le chutney, le confit d'oignons, la tapenade, les fromages et les aliments d'accompagnement.

Un monde de fromages à découvrir

Du goût riche du Gruyère aux arômes fruités et savoureux du Chèvre, sans oublier la texture on ne peut plus onctueuse du Crémeux, les fromages KALTBACH de Emmi sont parfaits pour un plateau de fromages 100 % *foodie*. Affinés à Kaltbach, en Suisse, ces fromages possèdent une texture et un goût uniques, promettant une multitude de combinaisons de saveurs fantastiques.

Pour tout savoir : emmi-kaltbach.com/can/fr

100 % foodie

Rouleaux de printemps aux ramens frits à l'air fryer

Préparation : 30 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 10 rouleaux

sans lactose

PAR PORTION	
1 rouleau	
Calories	103
Protéines	3 g
M.G.	3 g
Glucides	17 g
Fibres	1 g
Fer	0 mg
Calcium	14 mg
Sodium	244 mg

2 paquets de ramens secs de 85 g chacun (sans les sachets de bouillon)

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de caméline torréfiée Signé Caméline

1 carotte coupée en juliennes

1 poivron rouge coupé en juliennes

1 courgette coupée en juliennes

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché

80 ml (⅓ de tasse) d'oignons verts hachés

30 ml (2 c. soupe) de sauce aux huîtres

10 feuilles de riz

Pour la mayo épicée :

125 ml (½ tasse) de mayonnaise

10 ml (2 c. à thé) d'huile de caméline torréfiée Signé Caméline

5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) de sriracha (au goût)

½ lime (zeste et jus)

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les ramens 3 minutes. Égoutter.

2. Dans une grande poêle, chauffer la moitié de l'huile de caméline à feu moyen. Cuire la carotte, le poivron et la courgette de 3 à 4 minutes.

3. Ajouter l'ail et le gingembre, puis poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.

4. Ajouter les oignons verts, la sauce aux huîtres et les ramens, puis remuer. Retirer du feu et laisser tiédir.

5. Dans une assiette creuse remplie d'eau tiède, immerger une feuille de riz environ 1 seconde afin qu'elle ramollisse. Huiler légèrement le plan de travail, puis y déposer la feuille de riz.

6. À environ 2,5 cm (1 po) du rebord de la feuille de riz, déposer 80 ml (⅓ de tasse) de préparation aux ramens. Rabattre les côtés de la feuille de riz sur la garniture et rouler en serrant. Couvrir d'un linge humide et réserver. Confectionner le reste des rouleaux en procédant de la même manière.

7. Badigeonner les rouleaux du reste de l'huile de caméline.

8. Préchauffer la friteuse à air chaud à 205 °C (400 °F).

9. Déposer les rouleaux dans le panier de la friteuse à air chaud, sans les superposer. Cuire de 12 à 15 minutes en retournant les rouleaux à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

10. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger les ingrédients de la mayo épicée.

11. Servir les rouleaux avec la mayo épicée.

Parfum de caméline torréfiée

Avec son goût rappelant celui de l'huile de sésame, l'huile de caméline torréfiée de Signé Caméline est une délicieuse option locale pour relever tous vos plats d'inspiration asiatique. Parfumée et délicate, elle ajoutera une belle complexité à votre assiette, tout en vous procurant une bonne dose d'oméga-3. Jumelez-la avec quelques graines de caméline pour un résultat parfait pour les papilles !

Pour tout savoir : signecameline.com

Brochettes de hot-dogs à l'hawaïenne

Préparation : 15 minutes • Trempage (facultatif) : 30 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 6 portions

PAR PORTION	
Calories	381
Protéines	11 g
M.G.	17 g
Glucides	47 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	89 mg
Sodium	1482 mg

1 conserve de gros morceaux d'ananas dans du jus de 398 ml

2 poivrons verts

1 petit oignon rouge

12 saucisses à hot-dog original Lesters coupées en trois

Pour la sauce barbecue :

80 ml (⅓ de tasse) de ketchup

80 ml (⅓ de tasse) de cassonade

60 ml (¼ de tasse) de sauce soya

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail

1. Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant la cuisson.

2. Prélever 60 ml (¼ de tasse) de jus de la conserve d'ananas. Égoutter les morceaux d'ananas.

3. Dans un bol, mélanger le jus d'ananas prélevé avec les ingrédients de la sauce barbecue.

4. Couper les poivrons et l'oignon en cubes d'environ 3,5 cm (1 ½ po) chacun.

5. Sur douze brochettes, piquer les saucisses, les poivrons, l'oignon et les morceaux d'ananas en les faisant alterner.

6. Tapisser une plaque de cuisson d'une feuille de papier d'aluminium, puis y déposer les brochettes. Badigeonner les brochettes du tiers de la sauce.

7. Régler le four à la position « gril » (*broil*).

8. Cuire les brochettes au four de 6 à 8 minutes, en les retournant et en les badigeonnant de la moitié de la sauce restante à mi-cuisson ainsi qu'en vérifiant la cuisson de temps en temps.

9. Retirer du four et badigeonner les brochettes du reste de la sauce.

100 % foodie

Bagatelle de brownies et bananes

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 35 minutes • Réfrigération : 5 minutes • Quantité : 10 portions

PAR PORTION	
Calories	602
Protéines	8 g
M.G.	24 g
Glucides	92 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	156 mg
Sodium	357 mg

1 sac de mélange à brownies fondants sans gluten Dainty de 460 g

2 œufs

125 ml (½ tasse) d'huile de canola

60 ml (¼ de tasse) d'eau

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

2 sachets de mélange à pouding à la banane ou à la vanille de 102 g chacun

1 litre (4 tasses) de lait 2 %

1 contenant de garniture fouettée surgelée (de type Cool Whip) de 1 litre, décongelée

125 ml (½ tasse) de dulce de leche

3 bananes coupées en rondelles

60 ml (¼ de tasse) de copeaux de chocolat (facultatif)

1. Préchauffer le four à 163 °C (325 °F).

2. Dans un grand bol, déposer le mélange à brownies. Ajouter les œufs, l'huile, l'eau et la vanille. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

3. Beurrer un moule carré de 23 cm (9 po), puis le tapisser de papier parchemin. Transvider la préparation dans le moule et égaliser la surface.

4. Cuire au four de 35 à 40 minutes. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille avant de démouler et de couper en cubes.

5. Dans un bol, fouetter le mélange à pouding avec le lait de 4 à 5 minutes. Laisser reposer 5 minutes au frais.

6. Dans un grand plat en verre ou dans un grand bol à bagatelle, répartir en couches successives les cubes de brownies, le pouding, la garniture fouettée, le dulce de leche et les rondelles de bananes.

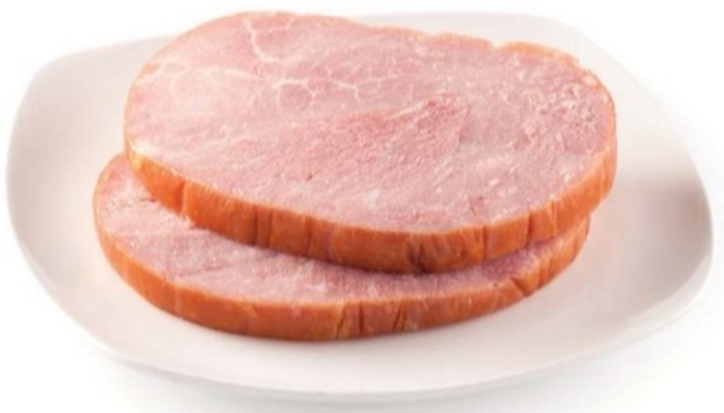
7. Si désiré, garnir de copeaux de chocolat.

Gluten free
sans gluten

SOS SOUPERS

On cuisine le jambon de mille et une façons

On ne manque pas d'idées pour cuisiner le jambon de manière réinventée. En chaudrée, sur une plaque ou dans une quiche, il y a toujours mille et une façons de le sublimer !



Fusillis cordon bleu

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 30 minutes • Quantité : 4 portions

sans noix | se congèle

PAR PORTION	
Calories	735
Protéines	53 g
M.G.	27 g
Glucides	72 g
Fibres	5 g
Fer	5 mg
Calcium	346 mg
Sodium	1644 mg

- 750 ml (3 tasses) de fusillis secs
- 1 conserve de sauce à la King de 398 ml
- 250 ml (1 tasse) de sauce Alfredo
- 500 ml (2 tasses) de poulet cuit coupé en dés
- 225 g (½ lb) de jambon coupé en dés
- 250 ml (1 tasse) de pois verts surgelés
- 60 ml (¼ de tasse) de persil frais haché
- Poivre au goût
- 375 ml (1 ½ tasse) de mozzarella râpée
- 125 ml (½ tasse) de chapelure nature

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter, puis remettre les pâtes dans la casserole.

2. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

3. Ajouter les sauces, le poulet, le jambon, les pois verts et le persil dans la casserole. Poivrer et remuer.

4. Huiler un plat de cuisson, puis y transvider la préparation. Couvrir de fromage et parsemer de chapelure.

5. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

4_10214967 3

SOS SOUPERS

Pot pie au jambon

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 40 minutes • Quantité : 6 portions

sans noix | se congèle (sans l'accompagnement)

PAR PORTION	
Calories	503
Protéines	18 g
M.G.	27 g
Glucides	51 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	160 mg
Sodium	1125 mg

1 oignon coupé en dés

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

500 ml (2 tasses) de macédoine de légumes surgelée, décongelée et égouttée

500 ml (2 tasses) de jambon coupé en dés

60 ml (¼ de tasse) de persil frais haché

Poivre au goût

300 g (⅔ de lb) de pâte à tarte

1 jaune d'œuf battu avec un peu d'eau

Pour la béchamel :

60 ml (¼ de tasse) de beurre

60 ml (¼ de tasse) de farine tout usage

500 ml (2 tasses) de lait 2 % froid

Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Saupoudrer de farine et cuire 1 minute en remuant.

3. Verser graduellement le lait en fouettant. Poursuivre la cuisson de 3 à 5 minutes en fouettant constamment, jusqu'à épaississement. Retirer du feu, puis saler et poivrer.

4. Dans un grand bol, mélanger l'oignon avec l'ail, la macédoine, le jambon, la béchamel et le persil. Poivrer.

5. Transvider la préparation dans un plat de cuisson de 20 cm x 23 cm (8 po x 9 po).

6. Sur le plan de travail légèrement fariné, abaisser la pâte jusqu'à ce que ses dimensions soient légèrement plus grandes que celles du plat de cuisson.

7. Badigeonner le pourtour du plat de jaune d'œuf. Déposer la pâte sur la préparation au jambon, puis la badigeonner de jaune d'œuf. À l'aide d'un couteau, pratiquer une petite incision au centre de la pâte afin de laisser la vapeur s'échapper.

8. Cuire au four de 35 à 40 minutes.

Pour accompagner

Salade légère, vinaigrette moutarde-érable

Dans un saladier, mélanger 80 ml (⅓ de tasse) d'huile d'olive avec 60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable, 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge, 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché, 30 ml (2 c. à soupe) d'échalote sèche (française) hachée et 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne. Saler et poivrer. Ajouter 1 laitue romaine déchiquetée, ½ contenant de tomates cerises de couleurs variées de 340 g coupées en deux et 1 petit oignon rouge émincé. Remuer.

Chaudrée de jambon et maïs

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 6 portions

sans noix | sans œuf

PAR PORTION	
Calories	463
Protéines	22 g
M.G.	24 g
Glucides	43 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	196 mg
Sodium	1 434 mg

60 ml (¼ de tasse) de beurre

1 oignon haché

500 ml (2 tasses) de poireau (partie blanche seulement) coupé en dés

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

300 g (⅔ de lb) de jambon fumé coupé en dés

8 tranches de bacon précuit coupées en morceaux

80 ml (⅓ de tasse) de farine tout usage

1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet

500 ml (2 tasses) de lait 2 %

3 pommes de terre pelées et coupées en dés

1 feuille de laurier

7,5 ml (½ c. à soupe) de sarriette séchée

Poivre au goût

500 ml (2 tasses) de maïs surgelé, décongelé

180 ml (¾ de tasse) de crème à cuisson 35 %

30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire l'oignon, le poireau, l'ail, le jambon et le bacon de 2 à 3 minutes.

2. Saupoudrer de farine et cuire 1 minute en remuant.

3. Verser le bouillon et le lait dans la casserole. Porter à ébullition en remuant.

4. Ajouter les pommes de terre, le laurier et la sarriette. Poivrer et remuer. Chauffer jusqu'aux premiers frémissements, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 10 à 12 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce que les pommes de terre soient *al dente*.

5. Ajouter le maïs et la crème. Remuer. Prolonger la cuisson de 5 minutes.

6. Au moment de servir, garnir de ciboulette.

Plaque de jambon à l'érable et barbecue

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

sans lactose | sans noix | sans œuf

PAR PORTION	
Calories	371
Protéines	27 g
M.G.	5 g
Glucides	59 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	105 mg
Sodium	1731 mg

60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable

30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

1 paquet de pommes de terre parisiennes de 500 g

225 g (½ lb) d'asperges coupées en tronçons

450 g (1 lb) de jambon coupé en cubes

⅓ d'ananas coupé en cubes

Pour la sauce :

125 ml (½ tasse) de ketchup

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre

15 ml (1 c. à soupe) de mélasse

10 ml (2 c. à thé) de sauce soya

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

2. Dans une petite casserole, mélanger les ingrédients de la sauce. Chauffer de 3 à 5 minutes à feu moyen en remuant. Retirer du feu et laisser tiédir.

3. Verser la sauce dans un grand bol. Ajouter le sirop d'érable et la moutarde. Remuer jusqu'à ce que la sauce soit homogène.

4. Ajouter les pommes de terre, les asperges, le jambon et l'ananas dans le bol. Remuer afin de bien les enrober de sauce.

5. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler la préparation.

6. Cuire au four de 15 à 18 minutes, en remuant à mi-cuisson.

Quiche lorraine au jambon sans croûte

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 40 minutes • Quantité : 4 portions

sans gluten | se congèle (sans l'accompagnement)

PAR PORTION	
Calories	310
Protéines	26 g
M.G.	20 g
Glucides	6 g
Fibres	0 g
Fer	2 mg
Calcium	342 mg
Sodium	777 mg

- 8 œufs
- 125 ml (½ tasse) de lait écrémé
- 4 oignons verts hachés
- 100 g (3 ½ oz) de gruyère râpé
- 2,5 ml (½ c. à thé) de muscade
- Sel et poivre du moulin au goût
- 150 g (⅓ de lb) de jambon coupé en cubes

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Dans un bol, fouetter les œufs avec le lait, les oignons verts, le gruyère et la muscade. Saler et poivrer.

3. Huiler un moule à tarte de 20 cm (8 po) de diamètre, puis y transvider la préparation aux œufs. Garnir de cubes de jambon.

4. Cuire au four de 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit prise.

Pour accompagner

Salade d'épinards et noix de Grenoble

Dans un saladier, mélanger 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive avec 60 ml (¼ de tasse) de ciboulette fraîche hachée et 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais. Assaisonner de sel et de poivre du moulin. Ajouter 1 litre (4 tasses) de bébés épinards, 90 ml (6 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées et 90 ml (6 c. à soupe) d'arilles de grenade. Remuer.

4_102149673

4_102149673

Découvrez 100 idées remplies de saveurs !

LES PLAISIRS GOURMANDS DE Caty

Egg rolls, rouleaux et Cie

On fait provision de nos mets asiatiques préférés

NOS 100 MEILLEURES RECETTES

PRATICO EDITION CUISINE

PRATICO EDITION CUISINE

Partout en magasin et sur notre boutique en ligne

4_102149673

Un apéro sucré-salé

POUR MAMAN

Pour combler le cœur de maman, rassemblez toute la famille pour un apéro sucré-salé des plus gourmands. Véritable festin pour les sens, la version haute en couleur présentée ici met à l'honneur le délectable caramel framboises de CARAMELS F.A.A. Un petit détail sucré pour des instants de bonheur assuré !

BURRATA AUX FRUITS ET AU CARAMEL FRAMBOISES

PAR PORTION	
Calories	303
Protéines	10 g
M.G.	14 g
Glucides	26 g
Fibres	4 g
Fer	1 mg
Calcium	31 mg
Sodium	171 mg

Préparation : 15 minutes • Quantité : 4 portions

végé | sans œuf | sans gluten

60 ml (¼ de tasse) de caramel framboises CARAMELS F.A.A.

10 ml (2 c. à thé) de vinaigre balsamique

1 burrata de 250 g

10 fraises coupées en deux

2 pêches coupées en quartiers

250 ml (1 tasse) de mûres

125 ml (½ tasse) de pistaches

12 feuilles de menthe fraîche

1. Dans un bol, mélanger le caramel avec le vinaigre balsamique.

2. Au centre d'une assiette de service, déposer la burrata. Déposer les fraises, les quartiers de pêches, les mûres et les pistaches sur le pourtour de la burrata.

3. Verser la préparation au caramel en filet sur la burrata et les fruits. Décorer de feuilles de menthe.

SALADE GARNIE DE BOULES DE CHÈVRE FRITES, VINAIGRETTE AU CARAMEL FRAMBOISES

PAR PORTION	
Calories	599
Protéines	11 g
M.G.	55 g
Glucides	20 g
Fibres	6 g
Fer	2 mg
Calcium	84 mg
Sodium	224 mg

Préparation : 20 minutes • Congélation : 15 minutes • Cuisson : 5 minutes • Quantité : 4 portions

végé

150 g (⅓ de lb) de fromage de chèvre crémeux

20 ml (4 c. à thé) de farine tout usage

1 œuf

60 ml (¼ de tasse) de chapelure panko

60 ml (¼ de tasse) de chapelure nature

2 litres (8 tasses) d'huile de canola (pour la friture)

60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge

45 ml (3 c. à soupe) de caramel framboises CARAMELS F.A.A.

1 contenant de mélange de laitues printanier de 142 g

250 ml (1 tasse) de framboises

½ petit oignon rouge coupé en petits dés

1 avocat coupé en tranches minces

1. Façonner douze boules avec le fromage de chèvre.

2. Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Dans la deuxième, fouetter l'œuf. Dans la troisième, mélanger les chapelures.

3. Fariner les boules de fromage, les tremper dans l'œuf battu, puis les enrober de chapelure. Secouer délicatement les boules pour retirer l'excédent de chapelure.

4. Déposer les boules sur une plaque tapissée de papier parchemin et placer au congélateur 15 minutes.

5. Au moment de la cuisson, chauffer l'huile de canola dans une friteuse ou dans une grande casserole jusqu'à ce qu'elle atteigne une température de 190 °C (375 °F) sur un thermomètre à cuisson. Si une casserole est utilisée, bien surveiller la cuisson pour éviter que l'huile ne surchauffe et ne s'enflamme.

6. Faire frire la moitié des boules de fromage de 2 à 3 minutes. Égoutter et déposer sur du papier absorbant. Répéter avec le reste des boules de fromage.

7. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive avec le vinaigre de vin rouge et le caramel.

8. Dans une assiette de service, répartir le mélange de laitues. Garnir de framboises, d'oignon, d'avocat et de boules de chèvre frites. Verser la préparation au caramel en filet.

Un caramel pour maman

Créé spécialement pour la fête des Mères, le caramel framboises de CARAMELS F.A.A. a tout pour combler maman. Empreint de douceur et rempli de vertus, il est délicieux tartiné sur du pain grillé, des bagels ou des croissants frais du matin, ou encore nappé sur un gâteau blanc ou un brownie décadent. Réconfortant à souhait, tout comme maman !

Pour tout savoir : caramelsfaa.com
Adresse de la boutique : 1001, avenue Lapierre, Québec

21H ONZE
CARAMELS F.A.A
FAITS AVEC AMOUR
Caramel framboises
Raspberries caramel

Nos soupers infaillibles à la mijoteuse

Faites le plein d'idées pour des repas délicieux et pratiques qui cuiront doucement à la mijoteuse toute la journée, sans réchauffer la maison. Le meilleur de nos recettes favorites qui réussissent à tout coup !

SANS LACTOSE | SANS NOIX | SANS ŒUF | SE CONGÈLE

Bœuf à l'africaine

Préparation : 20 minutes • Cuisson à faible intensité : 8 heures • Quantité : 6 portions

PAR PORTION	
Calories	371
Protéines	35 g
M.G.	17 g
Glucides	20 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	59 mg
Sodium	390 mg

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

900 g (2 lb) de cubes de bœuf à ragoût

1 contenant de champignons blancs de 227 g, coupés en quatre

250 ml (1 tasse) de sauce tomate

60 ml (¼ de tasse) de cassonade

45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre

30 ml (2 c. à soupe) de sauce Worcestershire

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre râpé

2 carottes coupées en rondelles

2 tomates italiennes épépinées et coupées en dés

2 branches de céleri émincées

1 poivron jaune coupé en cubes

1 oignon haché

Sel et poivre au goût

1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les cubes de bœuf de 1 à 2 minutes en remuant.

2. Déposer les cubes de bœuf dans une grande mijoteuse. Ajouter le reste des ingrédients et remuer.

3. Couvrir et cuire de 8 à 9 heures à faible intensité.

SANS NOIX | SANS ŒUF | SE CONGÈLE

Sauce bolognaise

Préparation : 20 minutes • Cuisson à faible intensité : 8 heures • Quantité : 8 portions

PAR PORTION	
Calories	372
Protéines	20 g
M.G.	24 g
Glucides	17 g
Fibres	3 g
Fer	5 mg
Calcium	86 mg
Sodium	737 mg

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

450 g (1 lb) de bœuf haché extra-maigre

450 g (1 lb) de chair à saucisses italiennes douces

2 oignons hachés

1 carotte hachée

2 branches de céleri hachées

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

1 conserve de tomates en dés de 796 ml

½ conserve de tomates broyées de 796 ml

125 ml (½ tasse) de pâte de tomates

60 ml (¼ de tasse) de vin blanc

15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché

10 ml (2 c. à thé) de sucre

10 ml (2 c. à thé) d'origan frais haché

1,25 ml (¼ de c. à thé) de flocons de piment

1 feuille de laurier

Sel et poivre au goût

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Cuire le bœuf haché et la chair à saucisses de 5 à 7 minutes en égrainant la viande, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

2. Ajouter les oignons, la carotte, le céleri et l'ail. Cuire 2 minutes en remuant.

3. Transvider la préparation dans la mijoteuse. Ajouter le reste des ingrédients et remuer.

4. Couvrir et cuire de 8 à 9 heures à faible intensité.

Servez cette sauce avec les pâtes de votre choix : spaghettis, linguines, macaronis, pennes, etc.

SANS LACTOSE | SANS NOIX | SANS ŒUF | SE CONGÈLE

Poulet entier à la portugaise

Préparation : 20 minutes • Cuisson à faible intensité : 7 heures • Quantité : 4 portions

PAR PORTION	
Calories	639
Protéines	50 g
M.G.	39 g
Glucides	17 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	92 mg
Sodium	1182 mg

1 poulet entier de 1,5 kg (3 ⅓ lb)

3 tiges de thym frais hachées

1 feuille de laurier

1 tige de romarin frais

3 gousses d'ail

250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet

125 ml (½ tasse) de vin blanc

22,5 ml (1 ½ c. à soupe) d'assaisonnements piri-piri

4 carottes coupées en biseau

1 oignon coupé en dés

Pour la marinade sèche :

22,5 ml (1 ½ c. à soupe) de paprika fumé doux

7,5 ml (½ c. à soupe) de poudre d'oignon

7,5 ml (½ c. à soupe) de poudre d'ail

5 ml (1 c. à thé) de sel

2,5 ml (½ c. à thé) de piment de Cayenne

1. Dans la cavité du poulet, insérer les fines herbes et l'ail.

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade sèche. Frotter le poulet avec la marinade sèche.

3. Dans une grande mijoteuse, mélanger le bouillon de poulet avec le vin et les assaisonnements piri-piri.

4. Déposer le poulet dans la mijoteuse. Ajouter les carottes et l'oignon sur le pourtour du poulet.

5. Couvrir et cuire de 7 à 8 heures à faible intensité.

Savourez la fraîcheur et la légèreté du retour *du beau temps !*

De la même collection :

PRATICO
EDITION CUISINE

Partout en magasin et sur notre boutique en ligne

Index des recettes

Bouchées et entrées

Burrata aux fruits et au caramel framboises 122
Cornichons enrobés de bacon fumés 58
Plateau printanier de fromages et ses accompagnements 108
Rouleaux de printemps aux ramens frits à l'*air fryer* 110
Salade de chou-fleur grillé, vinaigrette miel et moutarde 68
Salade de roquette, poires, chèvre et noix 48
Salade garnie de boules de chèvre frites, vinaigrette au caramel framboises 122

Plats principaux

Bœuf et veau

Bœuf à l'africaine 124
Bols de patates douces à la cajun style tacos 36
Bols repas cheeseburger aux Tater Tots 76
Brochettes de bœuf lime et vin rouge 104
Casserole de bœuf cheeseburger 82
Escalopes de veau panées au citron 33
Fajitas tex-mex à la bavette de bœuf 17
Patates farcies à la *brisket* et fromage fumé 56
Pennes au cheeseburger 78
Pizza-cheeseburger sur la plaque 79
Pizzas steak-fromage 57
Plaque de boulettes cheeseburger et pommes de terre 80
Satays de bœuf, miel et coriandre 7
Sauce bolognaise 126
Sauté de bœuf aux oignons 24
Steaks au brie, bacon et vinaigre balsamique 38
Steaks de bœuf au vin rouge, ail et romarin 104
Surf and turf de filets mignons et crevettes 18

Mets végé

Burritos au chili 32
Farfalles sauce rosée aux champignons et tomates séchées 37
Nouilles de riz au cari rouge et tofu 41
Poêlée de haricots blancs à la sauce tomate gratinée 35
Salade de couscous perlé, edamames et bocconcinis 29
Tarte feuilletée aux légumes grillés et halloumi 23

Poissons et fruits de mer

Burgers-guédilles à la goberge 27
Légumes et saumon fumé sur croûte d'œufs 42
Pétoncles grillés 31
Salade gourmande aux crevettes 69
Saumon à l'orange et au miel 50
Saumon caramélisé et salade aux pêches grillées 21
Spaghetti au pesto et brochettes de pétoncles 31

Porc

Boulettes de saucisses au fromage 43
Brochettes de hot-dogs à l'hawaïenne 111
Brochettes de porc BBQ caramélisé 103
Chaudrée de jambon et maïs 117
Côtelettes de porc BBQ aux pommes 103
Côtelettes de porc miel et ail 26
Croque-monsieur au jambon et asperges 45
Fusillis cordon bleu 114
Le meilleur filet de porc mariné 13
One pot pasta au pesto de tomates séchées et saucisses italiennes 87
Plaque de jambon à l'érable et barbecue 118
Pot pie au jambon 116
Quiche lorraine au jambon sans croûte 119
Sauté de légumes et saucisses merguez à l'autocuiseur 86

Volaille

Brochettes de poulet à l'ail façon thaïe 100
Hauts de cuisses de poulet, sauce BBQ au Dr Pepper 14
Poitrines de poulet gingembre et érable 100
Poulet entier à la portugaise 127
Roulades de poulet au prosciutto et emmenthal 44
Salade de pâtes au poulet et bacon 25
Salade d'épinards au poulet et mandarines 30
Shish taouk maison 106
Tostadas au poulet barbecue et feta 39

Accompagnements et sauces

Asperges et radis rôtis 50
Asperges et tomates rôties au four 33
Gratin dauphinois sur la plaque 65
Légumes grillés aux herbes italiennes 38
Papillotes de pommes de terre style nachos 62
Patates farcies à la trempette épinards et artichauts 64
Plaque de carottes et haricots verts 24
Pommes de terre sautées crème sure et oignon à l'*air fryer* 63
Riz aux carottes et poivron 43
Salade de fraises, feta et noix 26
Salade d'épinards et noix de Grenoble 119
Salade de pommes de terre et chorizo à la cajun 60
Salade de tomates et mangue 44
Salade légère, vinaigrette moutarde-érable 116
Salade mixte aux cœurs d'artichauts 45
Salade verte aux tomates et radis 42
Salsa express aux tomates, jalapeno et oignon rouge 39
Sauce à la lime épicée 32
Vinaigrette asiatique au sésame 30
Vinaigrette crémeuse au concombre 25

Brunchs et déjeuners

Bombes déjeuners aux 3 viandes à l'*air fryer* 73
Brioches aux framboises et fromage à la crème 75
Casserole bénédictine *overnight* 72

Desserts

Bagatelle de brownies et bananes 112
Charlotte à la salade de fruits et crème fouettée 89
Crémage à la fraise 52
Cupcakes fraises et pistaches 52
Éclairs aux framboises 91
Gâteau Napoléon aux petits fruits 96
Gâteau pêches et crème 93
Tacos à la fraise, crème fouettée au Nutella 94
Verrines pina colada 92
Whippet maison 130

TROP COOL !

Whippet maison

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Réfrigération : 1 heure 15 minutes
Congélation : 15 minutes • Quantité : 9 Whippet

sans œuf

PAR PORTION	
1 Whippet	
Calories	334
Protéines	3 g
M.G.	20 g
Glucides	43 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	16 mg
Sodium	48 mg

350 g (environ ¾ de lb) de pastilles de chocolat mi-sucré

95 ml (⅓ de tasse + 1 c. à soupe) de beurre non salé froid coupé en petits cubes

500 ml (2 tasses) de céréales de riz soufflé

5 guimauves géantes coupées en deux sur l'épaisseur

1. Dans un bain-marie, faire fondre 150 g (⅓ de lb) de pastilles de chocolat avec 80 ml (⅓ de tasse) de beurre. Remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.

2. Ajouter les céréales dans le bain-marie et remuer afin de bien les enrober de préparation au chocolat.

3. Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin, puis y transvider la préparation. Égaliser la surface en pressant. Réfrigérer 1 heure.

4. À l'aide d'un emporte-pièce rond de 5 cm (2 po) de diamètre, tailler neuf biscuits dans la préparation. Déposer les biscuits sur une plaque tapissée de papier parchemin.

5. Dans un bain-marie, faire fondre le reste des pastilles de chocolat avec le reste du beurre. Remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse, puis retirer le bain-marie du feu.

6. Tremper légèrement la face coupée d'une demi-guimauve dans la préparation au chocolat, puis la déposer sur un biscuit. Redéposer le biscuit sur la plaque. Répéter avec huit des demi-guimauves restantes et le reste des biscuits.

7. Faire fondre de nouveau le chocolat contenu dans le bain-marie, puis y tremper chaque Whippet. Redéposer les Whippet sur la plaque.

8. Réfrigérer 15 minutes, jusqu'à ce que le chocolat soit figé.

Jean Coutu

Personnalisez **TOUT** avec vos photos favorites !

SUR LES PRODUITS DE LA BOUTIQUE PHOTO

30%* DE RABAIS

Nouveau
Signet photo

Tasses

T-shirt avec poche personnalisée

Jarre à biscuits

Sac en toile

Découvrez une foule de possibilités au
JEANCOUTU.COM/PHOTO

CENTRE PHOTO
OPTIMISÉ POUR LES MOBILES ANDROID ET iOS

*CODE PROMO : **M7RW6KG9**
*En vigueur jusqu'au 31 août 2024
Utiliser le code de promotion à l'endroit prévu à cet effet au moment de la commande

CLUB CUISINE
BCBG
L'ENDROIT À DÉCOUVRIR AVANT D'ACHETER

CLUBCUISINEBCBG.COM (450) 978-2582 3611, AUTOROUTE 440, LAVAL

VENEZ VISITER NOTRE SALLE DE MONTRE

SALLE DE MONTRE
OUVERTE 7 JOURS
LIVRAISON GRATUITE
PARTOUT AU QUÉBEC
30% DE RABAIS SUR
LES ACCESSOIRES ET
LUMINAIRES RICHELIEU

VISITEZ NOTRE
SITE WEB